Подарок подписчикам от «АиФ»

ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ЖИЗНИ

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Специальный выпуск еженедельника «Аргументы и факты»



Доброе сердце «АиФ» работает без выходных

СТОИТ в "АиФ" появиться хоть небольшой заметочке о том, что какому-то человеку плохо, что он нуждается в помощи, как сотни людей, прочитавших об этом, звонят в редакцию: "Дайте адрес, я хочу ему помочь".

НО ИНОГДА и повода не нужно. Доверяя газете, читатели пишут: "Хотим помочь сиротам, одиноким старикам, инвалидам. Что бы нам хорошего сделать для них? Что купить? Подарить? Подскажите".

Сотрудники редакции решили взять на себя обязанности мостика, соединяющего сердца тех, кто хочет бескорыстно сделать добрые дела, и тех, кто очень ждет любви и помощи. Так появилась программа "АиФ. Доброе сердце". Она работает уже более года. За это время сотрудники "АиФ" и добровольцы из читателей организовали сбор средств для нескольких детских домов, больниц, колонии несовершеннолетних. Последней акцией программы "АиФ. Доброе сердце" стала поездка в Беслан. Родителям погибших детей из рук в руки было передано 575 тысяч рублей, собранных сотрудниками редакции и друзьями газеты.

Для тех, кто хочет к нам присоединиться, сообщаем наш адрес: 101000, Москва, ул. Мясницкая, д. 42, программа "АиФ. Доброе сердце".

Тел.: 924-3554 e-mail:dobroe@aif.ru

Руководитель программы Маргарита Широкова.

СОДЕРЖАНИЕ

Работа ____ 2-6

Деньги ____ 7-12

Квартиро- и домовладельцам ____ 14-20

Здоровье ____ 22-41

Пенсионерам ____ 43-48

Братья наши меньшие ____ 49-51

Подрастающее поколение ____ 52-63

Потребитель ____ 64-68

Мигрантам ____ 69-73

Дачникам ____ 74-84

(лунный календарь садовода и огородника)

Верующим ____ 86-90

(календарь праздников всех конфессий)

Путешественникам ____ 91-95

Автомобилистам ____ 96-102

Рыбакам ____ 104

Красавицам и модницам ____ 106-112

(самые популярные и действенные диеты)

Физкультурникам ____ 113-119

Домохозяйкам ____ 120-121

Кулинарам ____ 123-126

Календарь праздников ____ 128

Юмор ____ 13, 21, 42, 85, 103, 105, 122, 127

Кого купят на рынке труда

Я хотел бы поменять работу, а может, даже специальность. Но не знаю, куда податься. Посоветуйте, какие профессии самые востребованные сегодня на рынке труда?

Владимир Ломакин, Саратов

“НАИБОЛЕЕ востребованные специальности сегодня - технические, - говорит Татьяна Ананьева, эксперт кадрового агентства “Контакт”. - Причем требуются профессионалы не широкого профиля, а узкого: чтобы они могли разбираться в одном направлении, зато очень хорошо. Особый спрос на инженеров-технологов в строительстве и пищевой отрасли. Причем важен опыт работы не менее 7 лет. В этой области возраст не имеет значения, у нас были случаи, когда компании охотно принимали на работу 50-летних профессионалов. По-прежнему пользуются спросом специалисты по информационным технологиям. Здесь особые требования - знание языка и такое качество, как корпоративность (умение сдавать работу в четкие сроки, выполнять обязательства и менять товар по мере определенных востребованностей рынка). Также востребованы менеджеры среднего звена, управленцы, ориентированные на активный карьерный рост. Возрастная планка - от 25 до 40 лет. Стабильный, но не самый большой спрос в рекламном бизнесе и пиаре”.

ТРЕБУЮТСЯ.

Уровень зарплат в среднем по России (рубли)	
Генеральный директор	150000
Исполнительный директор	90000
Главный бухгалтер	60000
Кадровик	36000
Юрист высшей квалификации	18000
Программист	22500
Менеджер по рекламе	18000
Продавец в бутике	15000

АФОРИЗМ

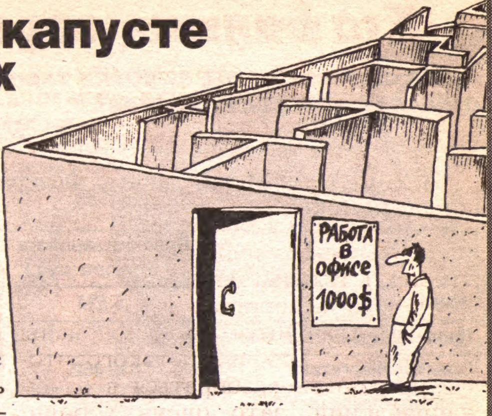
Пока вы делаете деньги, деньги делают вас.

Прислал Борис Зорькин, Сочи

Бизнес на капусте и спичках

Некоторое время постоял на учете в службе занятости и понял, что это пустая затея: найти нормальную работу они мне не помогут. Подскажите, как открыть свое дело?

О. Федин, Самара



ЗАПОМНИТЕ, что самое трудное в бизнесе - не начать производить товары или услуги, а найти для них надежный канал сбыта. Так что прежде всего позаботьтесь о том, кому вы будете продавать свою продукцию, изучите, есть ли похожие фирмы в том городе или районе, где вы живете.

Для начала попробуйте продать небольшие партии товара.

Зарегистрироваться вам проще всего будет в качестве предпринимателя без образования юридического лица - так называемый ПБОЮЛ. Кстати, реальную помощь в этом может оказать служба занятости.

Дмитрий Н., например, решил продавать квашеную капусту. Торгует на рынке три дня в неделю - с пятницы по воскресенье. Чтобы заинтересовать побольше покупателей, предлагает 5 видов капусты. Всего в месяц продается примерно полторы тонны. Один килограмм обходится в 24 рубля. Отпускают по 35 рублей за кило.

Еще один предприниматель - Леонид К. связался со спичечной фабрикой, узнал, сколько стоит разместить рекламу на коробках, и после трудных поисков отыскал первого заказчика - обувной салон. С магазина Леонид взял 12 тысяч рублей, а фабрике заплатил 10,5 тысячи.

Рис. Леонида МЕЛЬНИКА

Кто больше зарабатывает?

На сколько за год выросли зарплаты в России? В какой из отраслей этот рост весомее?

М. Горшков, Н. Новгород

ПРЕДЛАГАЕМ вам данные Федеральной службы государственной статистики:

	Средняя зарплата в отрасли (руб.)	Рост за год	Отношение к средней зарплате по стране
Всего	6 524	124,2%	100%
Промышленность, в том числе			
Электроэнергетика	10 852	123,4%	166%
Нефтедобывающая	20 053	114,7%	307%
Нефтеперерабатывающая	13 457	118,9%	206%
Газовая	35 364	157,9%	541%
Угольная	9 781	130,7%	150%
Черная металлургия	8 862	118,6%	184%
Цветная металлургия	1 035	117,0%	184%
Химическая	7 055	124,4%	108%
Машиностроение	6 370	15,9%	98,6%
Лесная и деревообрабатывающая	5 164	120,9%	79%
Производство стройматериалов	6 177	124,8%	95%
Легкая	3 153	121,3%	48%
Пищевая	6 477	121,0%	99%
Микробиологическая	5 236	11,7%	80%
Строительство	7 309	120,9%	112%
Сельское хозяйство	2 663	130,5%	41%
Транспорт	9 466	127,9%	145%
Связь	8 903	124,3%	136%
Торговля	3 970	125,1%	61,%
Общепит	3 786	130,3%	58%
ЖКХ	5 800	124,6%	89%
Здравоохранение	4 911	133,9%	75%
Образование	4 343	130,3%	67%
Наука	8 040	126,0%	123%
Финансы, страхование	14 691	103,6%	225%
Управление	7 749	122,7%	119%

РАБОТА

Пенсионерам советуют работать



Слышал, что пенсионная реформа провалилась и теперь власти обязательно поднимут пенсионный возраст. Якобы демографическая ситуация в стране сложная - население стареет и работников не хватает. Скажите, верить этому или нет?

А. Тихонов, Краснодарский край

"ВОПРОС о повышении пенсионного возраста даже не обсуждается", - сказали нам в Минэкономразвития РФ. Пенсионная реформа специально и затевалась для того, чтобы не отдалять время выхода на заслуженный отдых, и, по оценкам министерства, она идет вполне успешно. Ведь теперь каждый сам копит на свою пенсию на личном счете.

"Сегодня обсуждается не "механическое" повышение пенсионного возраста, а скорее, методы стимулирования более позднего выхода на пенсию, - сказал нам Сергей Смирнов, директор Института социальной политики. - Такие предложения изучает, в частности, ПФР: скажем, если человек выходит на заслуженный отдых в 65 лет, его пенсия составит 70% зарплаты, если в 60 - 60%. Правда, это решение будет принято не завтра. Сейчас ведь пенсия составляет не 70% и не 60% зарплаты, а от силы треть".

При таких мизерных пенсиях наши граждане уже сегодня заинтересованы работать подольше. Работающий пенсионер имеет право раз в год сделать перерасчет с учетом того, как увеличился за это время его пенсионный капитал.

Фото Эдуарда КУДРЯВИЦКОГО

В погоне за мечтой

Я бы хотела устроиться на работу за рубежом. Подскажите, как лучше это сделать и сколько платят за такие профессии, как официантка, няня и т. д.?

Надежда Третьякова, Саранск

КАК утверждают специалисты, легче всего устроиться, когда открывается сезон - начиная с апреля и заканчивая ноябрем. Однако, если вы хотите работать легально, знайте, что рабочая виза делается в среднем от шести месяцев и больше. Поэтому побеспокойтесь об оформлении документов заранее. Документы, требующиеся для визы, следующие: загранпаспорт (срок его действия должен быть не менее полугода), ксерокопия всех страниц российского паспорта, фотография 3 на 4, справка о занимаемой должности и месте работы (тем, кто уже имеет работу в России, легче устроиться за границей). Если вы едете работать в семью, вас попросят еще принести справку о состоянии здоровья.

Есть одно ограничение: на работу за границу приглашаются люди до 55 лет. Среди работодателей бытует мнение, что после этого возраста работник начинает хуже справляться со своими обязанностями.

Обычно люди без связей ищут работу через специальные фирмы. Там подыскивают вам подходящий вариант, оплачивают билеты, оформляют визу и переводят резюме на язык страны, куда вы собираетесь ехать. За эти услуги вам придется заплатить от 500 до 2000 долл. Основные требования - знание языка (хотя бы английского разговорного), опыт работы по специальности не менее 3 лет, желательно рекомендации. Большинство вакансий предполагает испытательный срок. В среднем - четыре месяца. Если после этого времени вы устроили работодателя - он продлит контракт.

И последнее - легче всего попасть в страну, которая на данный момент открыла квоты на рабочие места. Сейчас это Европа, кроме Испании (там квоты на сегодня закрыты) и Великобритании (в рабочих визах отказано около 40% желающих). Наиболее жесткий отбор, конечно, в США и Канаду.

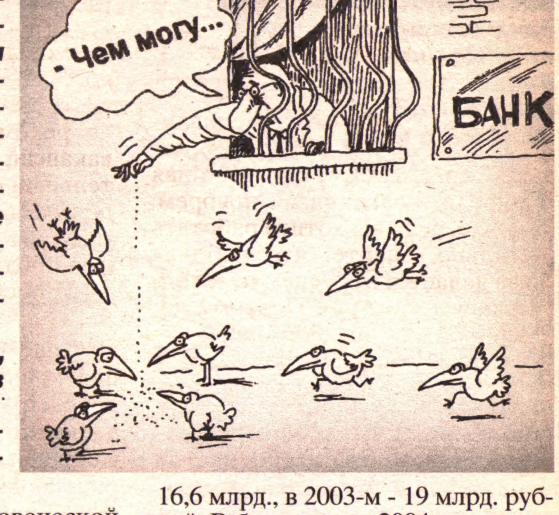
Сколько платят за бугром

Профессия	Среднемесячная зарплата (в евро)
Рабочий	400-500
Отделочник	700
Каменщик	800-1200
Плотник	700-900
Сварщик	900
Домохозяйка	450-550
Няня	450-550
Уход за престарелыми	450-550
Горничная в отеле	500
Продавец	450
Мебельщик	900
Упаковщик	700
Специалист-компьютерщик	1000-1500
Официант (-ка)	500-1000
Танцор (-вщица)	500-1000

Долги перед гражданами важнее

Россия регулярно и даже с опережением платит по внешним долгам. А выплаты по внутренним долгам - я имею в виду вклады, сгоревшие в Сбербанке, - идут крайне медленно. Получить их можно только после смерти. Почему государство считает своих граждан должниками второго сорта?

К. Карелин, Саратов



ОТВЕЧАЕТ министр финансов Алексей КУДРИН:

- ДА, с чисто человеческой точки зрения, это неправильно. Юридически все кредиторы должны быть равны. Однако государство вынуждено платить по внешним долгам - это работает на имидж России. Если бы мы не платили, ни одна российская компания или банк не смогли бы выйти на внешний рынок.

Дореформенные вклады в Сбербанке оценены примерно в 11 трлн. рублей - это почти 4 российских бюджета. Однако государство не отказывается от своих обязательств. Правительство намерено продолжить погашение. В 2000 и 2001 годах объем выплаченных компенсаций составил соответственно 6,6 млрд. и 6,8 млрд. рублей, в 2002-м - 16,6 млрд., в 2003-м - 19 млрд. рублей. В бюджете на 2004 год предусмотрено 25 млрд. рублей.

В этом году компенсацию остатка вклада в Сбербанке выплатят гражданам, которые родились по 1934 год включительно. Кроме того, с 1 сентября по тысяче рублей (так называемая предварительная компенсация) смогут получить граждане 1946-1947 гг. рождения. Государство всегда будет помнить о своих долгах перед гражданами своей страны.

Рис. Виктора БОГОРАДА

Анекдот в тему

Объявление:
Для издания книги “100 простых способов заработать большие деньги” требуется спонсор.

Гарантия для банкротов

Объясните, что такое банковские гарантии? Какую сумму мне вернут, если банк обанкротится? На все ли банки это распространяется?
О. Никонов, Тверь



ГОСУДАРСТВО гарантирует возврат 100 тысяч рублей. Деньги вернут в течение месяца после принятия решения о банкротстве банка. Это распространяется абсолютно на все банки - на те, что вступили в систему страхования (то есть платят отчисления в специальный страховой фонд), на те, что не успели (в том числе на вкладчиков рухнувших летом Содбизнесбанка и “Кредиттраста”), и даже на Сбербанк. Раньше государство гарантировало гражданам, вложившим деньги в Сбербанк, что в случае чего вернет их сбережения полностью. Теперь это отменено. Правила следующие: гражданам, которые откроют вклад в Сбербанке после 1 октября, гарантирован возврат только 100 тысяч рублей - по тем же правилам, что и в других коммерческих банках. Для тех, кто заключит договор со Сбербанком до этого срока сохранятся 100%-ные гарантии до 2007 года.

Вкладчикам же рекомендуется разбить сбережения на суммы по 100 тыс. руб. и держать их в разных банках. Однако это не означает, что если ваш банк прогорит, с остальными сбережениями придется проститься: все будет происходить по закону - банк объявят банкротом, его имущество пустят с молотка, вырученные деньги разделят между должниками.

Рис. Константина МАЛЬЦЕВА

ЯЗЫКОМ ЦИФР



Во что вложить деньги

Летом во время банковского кризиса снял деньги с депозита и принес домой. Теперь все время дрожу, чтобы не обокрали. Подскажите, как сейчас лучше распорядиться капиталом: хранить сбережения в наличной валюте, доверить банку, купить золото или акции? ***В. Котов, Уфа***

Банки

ИСПОЛНИТЕЛЬНЫЙ директор Ассоциации российских банков Анатолий Милюков успокаивает: после кризиса большинство уже вернуло депозиты в банки.

Рублевые депозиты сейчас более привлекательны, чем валютные. Однако многие эксперты предсказывают, что в перспективе валютные вклады могут сравняться в доходности с рублевыми. Советуем половину сбережений положить в банк в рублях, а вторую - в валюте. Никто не берется предсказать, как будут вести себя доллар и евро, поэтому рекомендуем часть хранить в одной валюте, другую - в другой. Если вы уверены, что деньги вам в ближайшее время не понадобятся, положите их на год - такие вклады приносят наибольшие проценты.

Весь мир держит деньги в банках, несмотря на то что проценты там заметно ниже, чем в России. За границей банковские вклады - это не средство наживы, а средство сбережения.

Коллаж Андрея ДОРОФЕЕВА

Какой доход можно было получить с начала 2004 г., если вложить рубли в:	
Наличный доллар	0,3%
Наличный евро	3,9%
В банк в рублях	7,4%
В банк в долларах	3,8%
В банк в евро	0,5%
Акции	4,9%
Золото	5,0%

Акции

ВЛОЖИТЬ деньги в акции можно двумя способами:



доверить их брокеру и постоянно следить за тем, что происходит на рынке, - ловить момент, покупать, продавать. Эксперты говорят, что начинать меньше чем с 10 тысяч долларов не имеет смысла.

Второй способ - купить пай в паевом инвестиционном фонде (ПИФе). Тут все демократичнее - в ПИФы приходят те, у кого есть хотя бы 10 тысяч рублей. "Правда, расстаться с ними придется надолго, - подчеркивает Алексей Пушков, эксперт Лиги управляющих компаний. - Нормальный доход принесут вложения на 2-3 года".

В прошлом году фондовый рынок стабильно рос, вложения принесли до 80% годовых. "Во втором квартале этого года на фондовом рынке сплошное падение, - продолжает А. Пушков. - Дело "ЮКОСа" подкосило рынок". Однако даже на этом фоне июля более половины паевых инвестфондов принесли прибыль.

Золото

ВО ВРЕМЯ кризисов люди обычно скупают золото. Однако эксперты утверждают, что золото не самый привлекательный металл для спекуляций. Гораздо интереснее серебро и палладий. Еще банкиры советуют присмотреться к платине. По их мнению, операции с палладием и платиной позволили бы получить доходов в 200% и 130% годовых соответственно. Большинство зарубежных экспертов полагает, что в будущем году цены на серебро и платину снизятся. В отношении золота мнения разделились. Одни прогнозируют, что золото подорожает до 455 долл., другие, напротив, пророчат спад до 330.

А вот мнение российских экспертов. По словам главного трейдера управления операций с драгметаллами компании "УРАЛСИБ" Валерия Окулова, "золото будет дорожать на 5-10% в год. Правда, операции с наличным металлом в России облагаются НДС, поэтому люди лишены возможности получить доход. Зато некоторые банки предлагают новую услугу - обезличенные металлические счета. Там налог не взимается, поэтому есть возможность заработать".

Рис. Виктора БОГОРАДА

Афоризм

Природа не терпит пустоты. Жаль, что это не относится к карманам.

Прислал Анатолий Могелатов, Балашиха, Московская обл.

Как открыть счет в иностранном банке



Научите, как открыть счет в иностранном банке. Говорят, это уже разрешено.
А. Тарасов, Магадан

ДЕЙСТВИТЕЛЬНО, для того чтобы открыть счет, теперь не требуется разрешение Банка России. Однако, как показывает опыт, не все иностранные банки хотят иметь дело с россиянами.

Прежде всего вам потребуется отправиться за границу. Без личного присутствия открыть счет можно только в прибалтийских, некоторых кипрских и американских банках. Потребуются документы - удостоверение личности, банковские или профессиональные рекомендации, возможно, попросят документальное подтверждение адреса (обычно требуют счет за коммунальные услуги с именем и адресом). Весь пакет документов должен быть переведен на язык той страны, где находится банк, и заверен у нотариуса.

Не стоит рисковать и открывать счет через Интернет - чаще всего это банковские мошенники. В России некоторые юридические фирмы оказывают услуги по открытию счетов в иностранных банках.

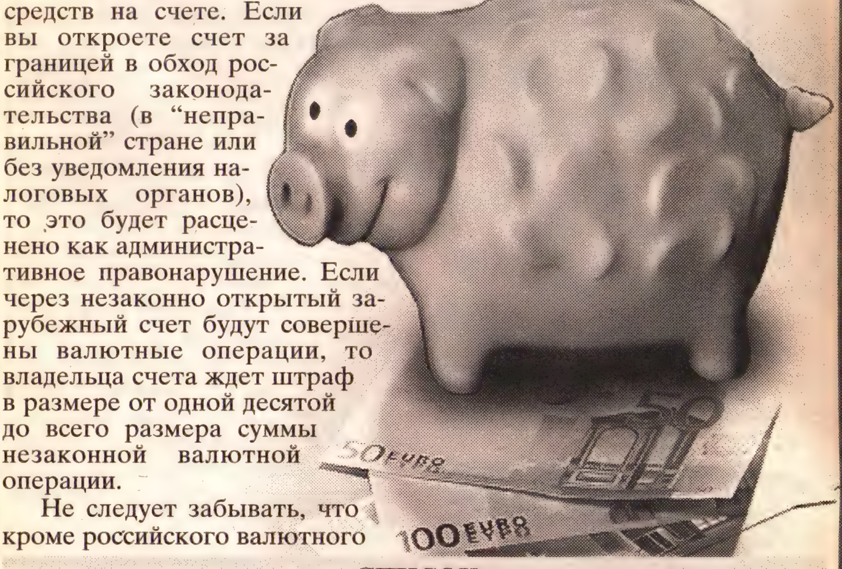
Учтите, что проценты по вкладам в заграничных банках совсем невелики - максимум 3% в год, первоначальный взнос потребуется не меньше 10 тысяч долларов. Если вы хотите положить деньги на депозит, то лучше остановить свой выбор на швейцарских или австрийских банках. Они самые надежные в мире и обеспечивают клиентам максимальную

конфиденциальность. Однако на вашем счету должно быть минимум 50-150 тысяч долларов. А доходность - не больше 2% годовых. В американских банках надо быть готовым к тому, что любой официальный запрос российских государственных органов не останется без ответа. Кроме того, из-за разницы во времени работать со счетом придется по ночам.

Открыв счет за границей, гражданин должен уведомить об этом налоговые органы. В начале каждого месяца надо будет относить в налоговую инспекцию справку об остатках средств на счете. Если вы откроете счет за границей в обход российского законодательства (в "неправильной" стране или без уведомления налоговых органов), то это будет расценено как административное правонарушение. Если через незаконно открытый зарубежный счет будут совершены валютные операции, то владельца счета ждет штраф в размере от одной десятой до всего размера суммы незаконной валютной операции.

Не следует забывать, что кроме российского валютного и налогового контроля существует контроль зарубежный. Сейчас во всех странах довольно строгие нормы против отмывания незаконных капиталов. Крайне подозрительным считается внесение на счет крупных сумм наличными. Может оказаться, что в той стране, куда вы приехали, существуют особые налоги на доходы от вкладов.

Так что подумайте - стоит ли связываться? Не лучше ли открыть счет в российском представительстве зарубежного банка?



СПИСОК

"правильных" стран, в которых россиянам разрешено открывать счета без дополнительных согласований с Центробанком

Австралия, Австрия, Аргентина, Бельгия, Бразилия, Великобритания, Венгрия, Германия, Гонконг (Китай), Греция, Дания, Ирландия, Исландия, Испания, Италия, Канада, Люксембург, Мексика, Нидерланды, Новая Зеландия, Норвегия, Польша, Португалия, Республика Корея, Сингапур, США, Турция, Финляндия, Франция, Чехия, Швейцария, Швеция, ЮАР, Япония.

Начальник всегда прав



ИСТИНА, вынесенная в заголовок данной статьи, - непреложна. Начальник – он почти бог, и если вам кажется, что он ничем не лучше вас, то вы определенно ошибаетесь. Потому как:

☞ *Начальник не спит, начальник отдыхает.*

☞ *Начальник не ест, начальник восстанавливает силы.*

☞ *Начальник не пьет, начальник дегустирует.*

☞ *Начальник не флиртует, начальник обучает кадры.*

☞ *Начальник не кричит, начальник убедительно высказывает свою точку зрения.*

☞ *Начальник не почесывает затылок, начальник обдумывает решение.*

☞ *Начальник не трус, начальник поступает предусмотрительно.*

☞ *Начальник не ошибается, начальник принимает рискованные решения.*

☞ *Начальник не забывает, начальник не засоряет свою память излишней информацией.*

☞ *Начальник не берет взятки, начальник принимает знаки благодарности.*

☞ *Начальник не любит сплетен, начальник внимательно выслушивает мнение сотрудников.*

☞ *Начальник не лжет, начальник - дипломат.*

☞ *Начальник не любит подхалимов, начальник премирует лояльных работников.*

☞ *Начальник не переносит клики, начальник уважает сплоченный коллектив.*

☞ *Начальник не изменяет своей жене, начальник выезжает в командировки.*

☞ *Начальник не опаздывает, начальника задерживают важные дела.*

Рис. Игоря КИЙКО

Услуги будут дорожать

Говорят, что мы еще платим не 100% за услуги. Скажите, когда квартплата дорастет до реального плана правительства?

Тимофей К о ж и н, Ростов-на-Дону

-ДЯДЯ СТЁПА?

-НЕТ, МЕНЯ ЗОВУТ ТАРИФ!

ПО ДАННЫМ Федеральной службы государственной статистики, тарифы на услуги ЖКХ выросли с начала года на 21,4%.

Сегодня среднестатистический россиянин оплачивает около 85% себестоимости услуг ЖКХ, остальное доплачивается из федерального бюджета (средний показатель стоимости услуг в этом году равен 26,4 рубля на один квадратный метр). В конце августа премьер-министр Михаил Фрадков подписал постановление, по которому средняя стоимость услуг ЖКХ в 2005 г. составит 31,9 руб. на квадратный метр ежемесячно, т. е. вырастет еще на 21%.

В постановлении черным по белому написано: "Установить федеральный стандарт уровня платежей граждан за жилье и коммунальные услуги в размере 100% предельной стоимости жилищно-коммунальных услуг". Проще говоря, день, когда фактически все население России будет обязано оплачивать услуги ЖКХ по полной программе, наступит 1 января 2005 года.

Однако постановление правительства - это лишь рекомендации, то есть региональные власти могут ему и не следовать. Иными словами, не повышать тарифы. Но в документе есть и еще один существенный момент: ни одному региону в следующем году дотации на ЖКХ выделять не будут. Так что, скорее всего, рекомендации повысить стоимость коммунальных услуг будут услышаны местными властями.

Рис. Константина МАЛЬЦЕВА

ЯЗЫКОМ ЦИФР

Сколько в России льготников

Есть ли среди ваших родственников люди, получающие льготы?

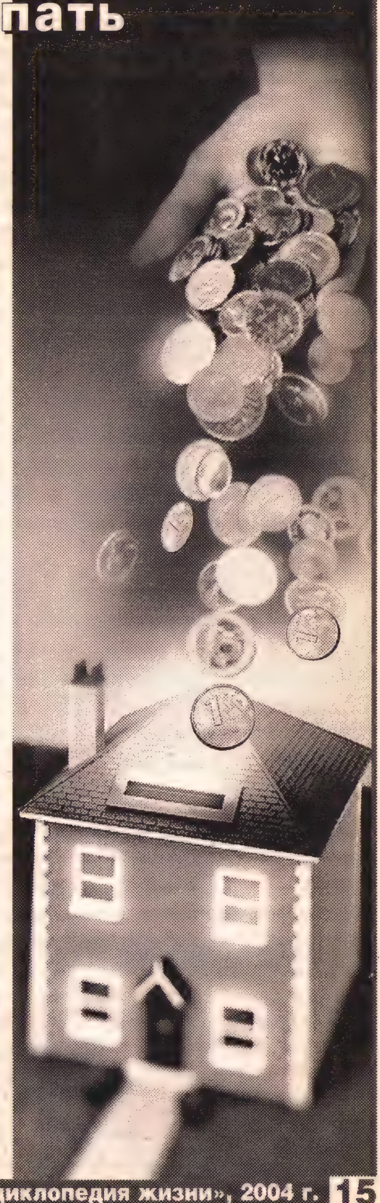
48%
34%
18%
есть
нет
я сам пользуюсь льготами

Опрос проводил Romir monitoring

Мы собираемся покупать квартиру. Скажите, выгодно ли вкладывать деньги в дома, которые только начали строить?

Семья Беловых, Краснодар

Выгодно ли покупать «недострой»?

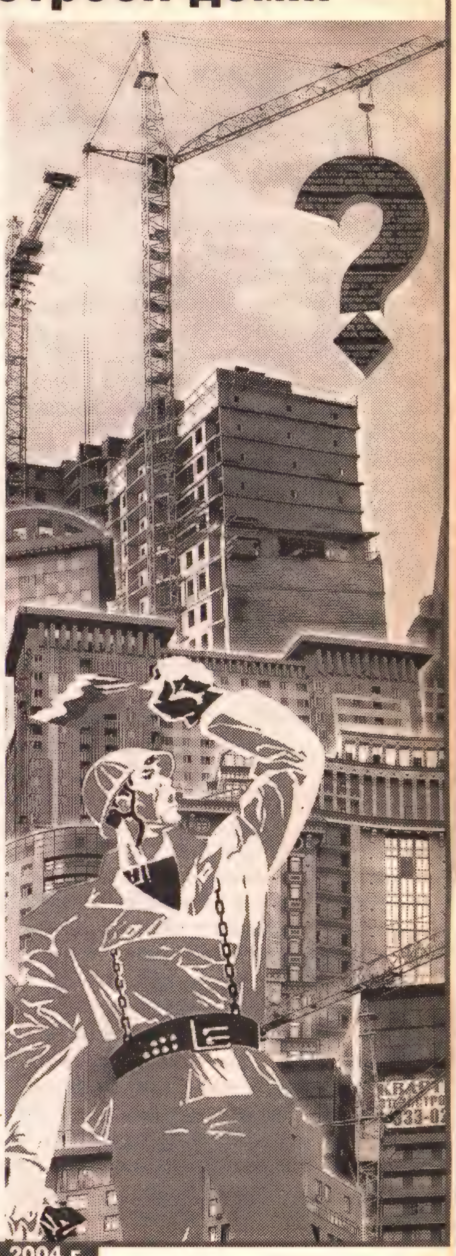


СЕГОДНЯ покупка жилья на стадии застройки очень распространена. На российском рынке таким образом покупается две трети жилья.

“Разница между ценой уже готовой квартиры и еще недостроенной - 30%, - говорит президент Ассоциации гильдии риэлторов Михаил Гороховский. - Конечно, при вложении денег в строящийся дом существует определенная опасность, но за это и берут меньше. Так что выбирайте. Если вы решили рискнуть, желательно перестраховаться. Для этого нужно в первую очередь поставить будущую квартиру на “учетную регистрацию” в департаменте муниципального жилья. Это будет гарантировать, что на вашу квартиру неожиданно не найдется еще несколько хозяев-покупателей. По поводу сроков строительства. Существуют нормативы Госстроя, по ним дом должен быть сдан через 1,5 года. Но обычно застройщики затягивают сроки, и неохотно при этом выплачивают компенсации. На всякий случай потребуйте указать сроки в договоре, при этом там должна быть формулировка “аванс”, “оказание услуги” или “продажа товара”, а не “инвестирование”. Известны случаи, когда покупателям удалось отсудить половину стоимости квартиры за “задержку”. И еще один момент: если вас не устроила планировка квартиры, придется оформить ее перепланировку. Это будет стоить от 1500 до 1800 долларов. Если виноват застройщик, он должен сделать это за свой счет. Однако хочу отметить: в некоторых домах перепланировка невозможна, например, в панельных. Так что будьте готовы к этому заранее”.

Из чего построен дом...

О ТОМ, что надо делать, чтобы жилище действительно стало крепостью, а не склепом, рассказывает доктор медицинских наук, профессор, руководитель лаборатории профилактики канцерогенных воздействий и профессионального рака Российского онкологического научного центра им. Н. Н. Блохина РАМН Андрей ИЛЬНИЦКИЙ.



Радон

В НАСТОЯЩЕЕ время именно радон - газ, не имеющий ни запаха, ни цвета, ни вкуса, который в 7,5 раза тяжелее воздуха, - привлекает наибольшее внимание во всем мире в связи с проблемой качества воздушной среды в жилище.

Многие ученые считают радон второй по значимости (после курения) причиной рака легких у человека. Эксперты Международной комиссии по радиационной защите полагают, что наиболее опасно воздействие радона на детей и молодых людей в возрасте до 20 лет.

Основную часть дозы облучения от радона человек получает в закрытом помещении (кстати, в зимний период содержание радона в помещении, как показали измерения, значительно выше, чем летом, и это понятно, т. к. условия проветривания зимой значительно хуже). В регионах с умеренным климатом, по оценкам специалистов, концентрация радона в закрытых помещениях в среднем примерно в 5-8 раз выше, чем

в наружном воздухе. Чаще всего радон поступает в жилые помещения из грунта, просачиваясь через щели фундамента.

Основными профилактическими мероприятиями, предупреждающими проникновение в помещение и накопление там радона, являются прежде всего герметизация пола и стен подвальных и полуподвальных помещений с одновременной организацией эффективного их проветривания, а также проведение аналогичных мероприятий в остальных помещениях дома.

Полимерные, синтетические материалы и бытовая химия

ВАЖНОЙ особенностью этих материалов является то, что они выделяют в окружающую среду различные химические вещества (формальдегид, фенол, акрилаты, фталаты, бензол, ксилол, толуол, бутилацетат и т. д.), причем некоторые из этих веществ обладают канцерогенными свойствами. При этом концентрации, создаваемые в помещениях, могут быть весьма значительными.

Вот почему, прежде чем помещать в комнату паласы, клеенки, использовать для покрытия полов и стен полимерные и синтетические материалы и т. п., нужно подумать о том, чтобы не создавать в наших “малометражках” с фактически отсутствующей вентиляцией чрезмерной концентрации этих материалов. Наиболее широко распространен в среде обитания человека формальдегид. Присутствие формальдегида может вызывать раздражение слизистых оболочек глаз, горла, верхних дыхательных путей, а также головную боль и тошноту. Современные краски, используемые в домашнем хозяйстве для отделки внутренних помещений, опасны содержащимися в них летучими растворителями.

Асбест

“ВОЛШЕБНЫЙ минерал”, как его называют, обладает многими ценными свойствами и широко применяется в промышленности, но несомненно также то, что он канцерогенен для человека и может вызывать у работников, контактирующих с ним, рак легких.

В квартирах достаточно часто используются асбестоцементные плиты. Пока они целы, покрыты обоями, краской и т. п., опасности для здоровья не представляют. Если же плиты начинают крошиться, нужно их укрепить, покрыть склеивающим или изолирующим составом.

Коллаж Андрея ДОРОФЕЕВА

АФОРИЗМ

Крыша над головой не защищает от домашних бурь.

Прислал Владимир Шойхер, Москва

2 Зак. 2937



Газовые плиты

При пользовании газовыми плитами:

1. Работа газовой плиты не должна длиться свыше 2 часов.

2. Во время работы газовой плиты двери кухни нужно держать закрытыми.

3. Не следует зажигать одновременно более двух горелок.

4. После прекращения пользования газовой плитой следует хорошенько проветрить не только кухню, но и всю квартиру (10 минут зимой и 20 минут летом).

Улица

В ИЗВЕСТНОМ смысле наша квартира - продолжение улицы, и чем чище воздух и почва на улице, тем чище и безопаснее наше жилище. Особенно много неприятностей встречает человек, конечно, в городе, и прежде всего там, где размещаются предприятия, неблагоприятные в экологическом отношении, или происходит интенсивное движение транспорта. Не случайно среди жителей, живущих в домах, расположенных в непосредственной близости от некоторых химических, нефтеперерабатывающих и других производств, регистрируются более высокая заболеваемость и смертность, в том числе от рака.

Учитывая сказанное:

▲ не позволяйте у себя под окнами прогревать двигатели автомобилей;

▲ если вам не повезло и окна вашей квартиры выходят на улицу с интенсивным движением транспорта, а расстояние от окон до проезжей части невелико, не поленитесь, найдите возможность посадить на клочке земли, отделяющей вас от дороги, побольше кустов, деревьев;

▲ старайтесь не гулять и уж во всяком случае не бегайте трусцой по улицам с интенсивным движением транспорта;

▲ не гуляйте с детьми по улицам с интенсивным движением транспорта.

Рис. Константина МАЛЬЦЕВА

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО...

✔ **КАНЦЕРОГЕНЫ - это вещества различной химической природы, способные в чистом виде (т. е. сами по себе) вызывать развитие в организме опухолей.**

КВАРТИРО- И ДОМОВЛАДЕЛЬЦАМ

Где найти управу на ЖЭК

В нашем доме постоянно и надолго отключают горячую воду, даже зимой. Из-за этого моя дочь часто болеет, пропускает школу. У меня два вопроса: имею ли я право отказаться платить за воду и можно ли найти управу на работников коммунальных служб, чтобы они возместили мне моральный и материальный ущерб?

А. Короткова, Казань

СОГЛАСНО ГОСТу Р 51617-2000 "Жилищно-коммунальные услуги", водоснабжение должно быть бесперебойным и круглосуточным в течение года (кроме отключений для планового ремонта). Это же положение содержится в Правилах предоставления коммунальных услуг, утвержденных постановлением Правительства РФ № 1099 от 26.09.1994 г. Допустимая продолжительность отклонений в бесперебойном круглосуточном водоснабжении, сказано там, не может быть не более 8 часов в месяц. В п. 2.7 указывается: если качество услуг отклоняется от установленного договором, оплата уменьшается. Вы вправе требовать этого от работников водоканала.



В России существует масса нормативных документов, касающихся правил предоставления коммунальных услуг, а также самих этих услуг: какова должна быть температура в квартире, при какой температуре вода считается горячей и т. д. Кроме вышеуказанных есть также санитарные нормы и правила (СНиП 2.08.01-89 "Жилые здания"), Правила и нормы технической эксплуатации жилищного фонда, утвержденные Госстроем РФ 27 сентября 2003 года (там сказано, в частности, как быстро должны вставить разбитое стекло в подъезде и сколько ждать сантехника).

Отстаивая свои права перед ЖЭКом и в суде, вы можете воспользоваться всеми этими документами.

Коллаж Андрея ДОРОФЕЕВА

Вот образец претензии о снижении стоимости технического обслуживания жилья

Начальнику (укажите наименование организации,
ФИО руководителя)
от жильца дома ____ по улице ________________
(ФИО жильца) ________________________________

В соответствии со ст. 141, 147 Жилищного кодекса РСФСР (ЖК РСФСР) между мной и вашей организацией фактически заключен договор на техническое обслуживание жилья. Подтверждением заключенного договора являются финансовые лицевые счета на оплату данных услуг. Своевременно внося плату за оказываемые услуги, свои обязательства я исполняю надлежащим образом. Ваша организация в нарушение ст. 4 Закона "О защите прав потребителей" свои обязательства выполняет не в полном объеме, а именно: (перечисляются все фактические нарушения. - **Ред.**)

Свои доводы подтверждаю документами (перечисляете накопившиеся у вас акты, справки, заявления с указанием их даты и номера. - **Ред.**).

На основании изложенного, в соответствии со ст. 4, 29 Закона "О защите прав потребителей" и ст. 141 ЖК РСФСР,

требую:

1) Уменьшить стоимость техобслуживания до приведения качества оказываемых услуг в соответствие с договором и обычно применяемыми нормами.

2) Произвести перерасчет стоимости техобслуживания за период с___ по настоящее время (укажите, с какого времени не оказывается услуга, - перерасчет производится с учетом местных постановлений. - **Ред.**).

3) Надлежаще выполнять (здесь указываются не выполняемые ЖЭКом обязательства. - **Ред.**).

На основании ст. 31 Закона "О защите прав потребителей" исполнитель обязан удовлетворить требования потребителя в десятидневный срок со дня предъявления соответствующего требования. В случае неудовлетворения моих законных требований оставляю за собой право обратиться в суд с исковым заявлением о принудительном исполнении обязательств по договору, взыскании неустойки за просрочку исполнения, компенсации морального вреда на основании ст. 15 Закона "О защите прав потребителей" и штрафа в федеральный бюджет в размере цены иска за отказ в добровольном порядке удовлетворить требования потребителя.

Ответ на претензию прошу предоставить в письменной форме.
Число, подпись.

ПРИЛОЖЕНИЯ:

1) Копия квитанций об оплате.

2) Акт.

3) Иные документы.

ЧужеСтранные законы

ПОРОЙ нам кажется, что у нас самое нелепое законодательство в мире. Тем не менее некоторые правовые акты других стран иначе как очень странными не назовешь.

✌ В Австралии бары должны предоставлять конюшню, корм и воду для лошадей посетителей.

✌ В Италии мужчина может быть арестован за ношение юбки.

✌ В Канаде нельзя заплатить за товар, стоящий 50 пенсов, монетками по 1 пенсу.

✌ В Мексике бородатым женщинам запрещено показываться в общественных местах.

✌ В Новой Зеландии кабанам под угрозой судебного преследования запрещено раскапывать по ночам поля для гольфа.

✌ В Саудовской Аравии запрещено целовать незнакомцев.

✌ В Сингапуре запрещено ходить голым по дому - это расценивается как порнография.

✌ В США: в штате Джорджия нельзя держать осла в ванной; в штате Монтана незамужней женщине запрещено ходить одной на рыбалку; в штате Юта запрещено заниматься сексом в машине "скорой помощи", если она едет по вызову; в штате Арканзас мужчина имеет право бить свою жену, но не чаще раза в месяц.

✌ В Таиланде запрещено выходить из дома, если на вас нет нижнего белья.

✌ В Швейцарии запрещено вывешивать выстиранное белье на веревке в воскресенье. Кроме того, если вы живете в квартире в многоэтажном доме, запрещено сливать воду в туалете после 10 часов вечера.

✌ Во Франции ни одну свинью нельзя назвать Наполеоном и противозаконно целоваться на железнодорожных путях.

✌ В Эфиопии женщинам в чадре запрещено прыгать по улицам на одной ножке.

✌ В ЮАР огнемет официально признается допустимым противоугонным средством.

✌ В Южной Корее дорожные полицейские обязаны сообщать обо всех взятках, которые они получают от водителей автомобилей.

Рис. Игоря КИЙКО

Почему снимают инвалидность?

Мне сделали операцию: полностью убрали левую молочную железу, после - 5 курсов облучения, 6 курсов химиотерапии. Сейчас у меня инвалидность 3-й группы. Но скоро опять комиссия ВТЭК. И я боюсь, что у меня «отнимут» инвалидность. Убедительная просьба, проконсультируйте меня в этом вопросе.

Наталья Михайловна, Самара

На вопрос отвечает начальник Главного бюро медико-социальной экспертизы, главный эксперт МСЭ Галина ЛАПШИНА, врач-онколог высшей категории:

Основание для инвалидности

- ИНВАЛИДОМ признается человек, у которого имеются ярко выраженные функциональные нарушения, ограничивающие способность к передвижению, самообслуживанию, трудоспособность, контроль над своим поведением, общение, обуславливающие социальную недостаточность. Отсутствие того или иного органа не является основанием для установления инвалидности.

Сама по себе инвалидность не является средством профилактики и не защитит пациента от прогрессирования заболевания и его повторения. Единственное, что она дает, - это возможность на определенном этапе иметь какое-то материальное обеспечение. Мы стремимся к тому, чтобы человек, даже очень тяжело больной, с серьезнейшими нарушениями, не чувствовал себя инвалидом. Ведь понятие “инвалидность” - это не решение всех проблем.

Для чего переосвидетельствование?

ПРИ ПЕРВИЧНОМ освидетельствовании инвалидность, как правило, устанавливается высокой группы, например второй. Потому что человек в течение года лечится, восстанавливается,



привыкает к своему новому состоянию, адаптируется в обществе. Переосвидетельствование нужно для того, чтобы констатировать отсутствие либо наличие функциональных нарушений или признаков прогрессирования заболевания. Это дополнительный контроль за состоянием здоровья. Пациенту каждый год даются какие-то определенные рекомендации. И мы проводим контроль за всеми теми мероприятиями, которые назначались. Также мы оцениваем, как человек справился со своим недугом психологически, что тоже очень важно, ведь у нас больных смотрит даже психолог. Переосвидетельствование назначается на год, а при первой группе - на 2 года. Мы же считаем, что это должно делаться чаще. А когда человек полностью адаптируется и нет никаких осложнений, инвалидность снимается. Тем не менее, пройдя освидетельствование и не согласившись с решением районной комиссии, вы можете его обжаловать в вышестоящей инстанции, такой как Главное бюро медико-социальной экспертизы. Для этого подается заявление в районное бюро о несогласии с их решением. Если требуется дополнительная консультация, то мы посылаем человека в научно-исследовательские институты, а при возникновении каких-либо экспертных вопросов - в ЦИЭТИН (Центральный институт экспертизы трудоспособности и организации труда инвалидов).

Рис. Василия АЛЕКСАНДРОВА

А если это аппендицит?

Когда-то я была свидетелем того, как моего коллегу, который с утра жаловался на пищевое отравление, в обед увезли на «скорой» с диагнозом «воспаление аппендикса». С тех пор только кто-нибудь из детей пожалуется на «живот» - я в панике: а вдруг это аппендицит? И что в таком случае делать?

А. Носова, Воркута

ОТВЕЧАЕТ врач-хирург **Денис КОВАЛЕВ:**

- ДЕЙСТВИТЕЛЬНО, отличить аппендицит - болезнь, которую нужно лечить как можно быстрее и именно у хирурга, - от банальной погрешности в диете не всегда легко. Нужно твердо знать несколько вещей. Во-первых, боль. При аппендиците она начинается чаще всего где-то возле пупка, а затем спускается книзу в правую половину живота. При аппендиците человек старается лежать на правом боку, прижав ноги к животу. А при пищевом отравлении этого нет. Во-вторых, стул. При пищевом отравлении он бывает жидким, и после него наступает облегчение. А вот для аппендицита понос нехарактерен. В-третьих, симптом Блюмберга. Станьте диагностом: положите мающегося животом человека на спину, заставьте вытянуть ноги. Аккуратно надавите сомкнутыми пальцами на живот справа пониже пупка. А теперь резко отдерните руку. Если это аппендицит, то больному станет в этот момент больнее. Этих признаков достаточно, чтобы решить: вызывать "скорую" или нет. А до приезда врача ни в коем случае не кладите больному на живот грелку, не давайте обезболивающих лекарств, средств против поноса или, наоборот, слабительных.



Фото Эдуарда КУДРЯВИЦКОГО

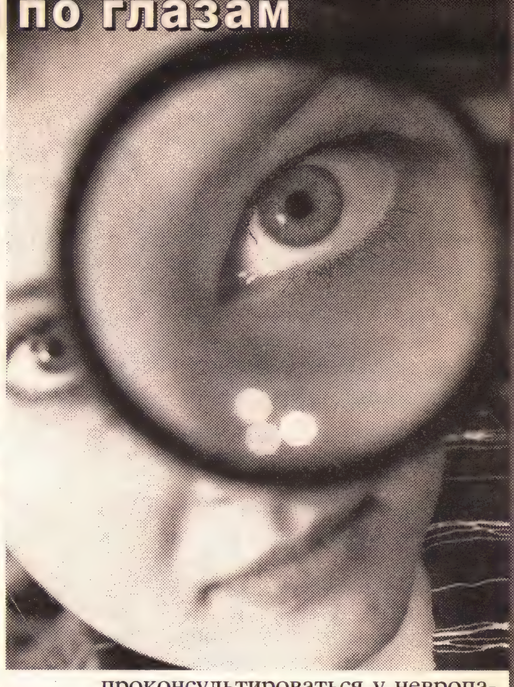
АФОРИЗМ

Когда медицина бессильна, одна надежда на врачей.

Прислал Сергей Асков, Москва

Диагноз по глазам

Правда ли, что по глазам можно определить, в каком состоянии находятся сердце и другие органы? Каким образом?
Д. Волынко, Ульяновск



ДЕЛО в том, что у человека единственное место, где можно непосредственно увидеть сосуды, - это глазное дно. По сосудам глазного дна можно судить о том, что происходит с сосудами головы, почек, сердца; можно увидеть, насколько развит атеросклероз, какова степень гипертонии. Для кардиолога выводы окулиста могут оказаться очень важными. Были случаи, когда врач ставил первую степень гипертонии, а окулист видел изменения, характерные для второй степени. Окулист может заметить крупные атеросклеротические бляшки - свидетельства того, что процесс уже зашел далеко и необходим прием препаратов внутрь. Если, например, пациент сдает анализ крови на холестерин, это одномоментное исследование, которое показывает уровень холестерина на момент сдачи, но насколько точен и показателен этот результат и что будет с уровнем холестерина через час, неизвестно, а по сосудам не ошибешься. Окулист может с определенной долей вероятности предсказать, разовьется ли у человека в ближайшее время инсульт. Если на сосудах глазного дна у женщины 45 лет видно кровоизлияние недиабетического характера, необходимо обязательно проконсультироваться у невропатолога - возможно предынсультное состояние.

Также можно выявить диабет, потому что для этой болезни характерны типичные изменения глазного дна. Бывало, что впервые диабет выявляли именно в кабинете у окулиста. Можно первично выявить опухоль головного мозга, потому что идет отек зрительного нерва. В таком случае человека сразу направляют к нейрохирургу. К окулисту может направить и уролог: не говоря о том, что урологический хламидиоз у мужчин "процветает" в глазах, терминальная стадия почечной недостаточности тоже будет определенным образом проявляться на глазном дне.

Фото Эдуарда КУДРЯВИЦКОГО

Урчит и пучит

Моя проблема в том, что желудок ведет себя совершенно непредсказуемо. В нем постоянно урчит и что-то плещется, особенно когда ложусь спать, хотя я не ем ничего необыкновенного. Что можно сделать, чтобы избежать постоянного «музыкального» сопровождения?

А. Словесник, Тамбов

ОТВЕЧАЕТ заведующий научно-клиническим отделением заболеваний верхних отделов желудочно-кишечного тракта ЦНИИ гастроэнтерологии, профессор, доктор медицинских наук **Юрий ВАСИЛЬЕВ:**

- ИЗБЫТОЧНОЕ выделение газов, образующихся в желудке, называют метеоризмом. Чаще всего это проявление какой-либо болезни. Метеоризм может наблюдаться при перитоните, непроходимости кишечника, лямблиозных холециститах, сердечной недостаточности, хроническом гастрите, поражениях поджелудочной железы и кишечника (панкреатиты, опухоли этих органов, синдром раздраженного кишечника).

Чтобы исключить эти заболевания, необходимо посетить врача-гастроэнтеролога и сдать анализы на дисбактериоз и лямблиоз (глисты). При явном расстройстве стула можно говорить о кишечном брожении и гниении. Бродильная диспепсия проявляет себя плеском, урчанием, усиленным газообразованием, поносами и запорами.

В этом случае необходима диета с ограничением растительной клетчатки, углеводов, перебродивших соков, незрелых фруктов, ягод, необходимо исключить газированные напитки, пиво. Помимо диеты необходимо серьезно заниматься микрофлорой кишечника.



Активированный уголь и другие сорбенты нужно принимать в максимально измельченном виде. Если вы делаете клизмы, то желательно использовать лечебные отвары ромашки и других лекарственных трав, но первый шаг сделайте в сторону врача-специалиста.

Рис. Игоря КИЙКО

Анекдот в тему

- Дорогая, сегодня ты превзошла сама себя! Ты разговаривала по телефону с подругой целых 3 часа!

- Милый, врач выписал мне лекарство, перед употреблением которого надо хорошо взболтнуть!

«Боюсь зубного врача»



ПРАКТИЧЕСКИ нет людей на земле, которые бы воспринимали предстоящий визит к стоматологу как "встречу с прекрасным".

Можно было бы сказать, что это наш "негативный прошлый опыт" накладывает отпечаток на всю жизнь. Люди среднего поколения помнят зверский звук бормашины, лечение без обезболивания и прочие тяжелые ассоциации со словосочетанием "зубной врач". Но тогда откуда страх у молодых?

Так что прошлый негативный опыт - конечно, существенный "фактор риска" в развитии ненависти к стоматологии, но отнюдь не от этого все зависит.

За рубежом именно так и рассматривают это состояние - как фобию, то есть болезненный страх перед зубным врачом. Классический признак фобии -когда человек всячески избегает посещения стоматолога и находит для этого всякий раз вескую причину. Более того, подсознательный страх вызывает вполне реальное недомогание, например слабость, сердцебиение, дрожь, тошнотуподташнивание, полуобморочное состояние или даже обморок.

Что же в этом случае делать?

1. Ни в коем случае не считать это слабостью характера, неполноценностью и проч. Вы не первый и не последний, кто "недолюбливает" зубного врача.

2. Собираясь на прием к врачу, еще по телефону сразу предупредите, что вы "сложный пациент", что вы боитесь и в первый свой визит не намерены ничего лечить, просто хотели бы обсудить с врачом ваше лечение. Хороший и опытный стоматолог отнесется к вашей проблеме внимательно. Врач тоже заинтересован в том, чтобы пациент не падал в обморок на пороге его кабинета. Вы имеете полное право обсудить с доктором, какие методы преодоления страха существуют вообще и какой из них приемлем в вашем случае.

3. Будьте осторожны с самостоятельным решением проблемы "снять волнение".

Фото Эдуарда КУДРЯВИЦКОГО

Всевозможные успокаивающие таблетки-настойки-экстракты-сиропы далеки от идеального успокаивающего, как Земля от Солнца.

4. Некоторые считают, что радикальный вариант избавиться от боязни зубного врача - лечить зубы под полным наркозом. Заманчиво? Но есть существенные минусы. Общая анестезия - это воздействие на весь организм, целиком и полностью. То есть лечите вы зуб, а нагружаете по полной программе и сосуды, и сердце, и почки, и печень. Если вы не видите для себя никаких других выходов и решились на это, имейте в виду, что необходимым условием является привлечение к этой процедуре квалифицированного врача-анестезиолога.

5. Еще один способ победить страх перед зубным врачом может показаться вам слишком уж простым. Но тем не менее он помогает очень многим страдальцам! Секрет в том, что с собой в кабинет надо привести близкого человека, которому вы очень доверяете. Маму или папу (ну и что, что вам уже давно за 30), жену или мужа, старшего брата, младшую сестру (ну не совсем маленькую, конечно), любимую тетку или просто близкую подругу. Просто, чтобы посидел(-а) вместе с вами в кабинете, пока доктор вас лечит! Только опять-таки не забудьте предупредить доктора заранее о том, что вы придете лечиться "с сопровождением"...

6. Не стоит сбрасывать со счетов и такой абсолютно безлекарственный способ побороть свой страх, как обычный разговор об этой проблеме! Обсуждайте и по ходу дела расставайтесь постепенно со своим страхом.

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО...



Какие врачи самые страшные?

✔ **Вы боитесь ходить к врачу? А к какому больше всего? Канадские социологи провели недавно опрос на эту тему, в котором участвовало около 1000 человек разных возрастов и профессий. Безусловным рекордсменом по количеству страхов и негативных эмоций оказался, естественно, стоматолог. Второе место, несмотря на то что в опросе участвовало равное количество мужчин и женщин, занял гинеколог. На третьем оказался вполне безобидный окулист. На четвертом - хирург, на пятом - онколог. Шестое место заняли невропатологи и психоневрологи и, наконец, седьмое - дерматологи и венерологи. Но что самое любопытное, во время этого опроса респондентам был задан и другой вопрос: "Если бы вы стали врачом, то какую специальность вы бы выбрали?" Так вот, и в этом опросе на первом месте оказался все тот же страшный стоматолог!**

Medicus.ru

Камни-лекари

Стоунтерапия - лечение камнями

ИССТАРИ люди верили в магическую силу камня. Его носили как оберег, по нему предсказывали судьбу, он помогал в творчестве, был источником поэтического вдохновения, соединял людей, приносил им счастье, и им откупались за содеянные грехи. Камень многолик, как и человек. В чистых руках камень служит добру.

«Свой» булыжник

КАЖДЫЙ человек имеет свой, данный природой камешек, а то и несколько. Будь он любого достоинства, он отражает суть души, стремлений и всегда поделится энергией и духовной силой с тем, кто неразлучен с ним. Людям, рожденным в январе, дан красный гранат, двойник - розовый кварцит, как знак постоянства; в феврале - аметист, как искренность, его заменитель - молочно-белый оникс; в марте - аквамарин - символ мужества, заменители - халцедон и яшма; в апреле - алмаз - сама невинность и чистота, заменитель - янтарь. Майским даны несравненный изумруд и хризопраз, залог любви и успеха. Июньские одарены жемчугом, агатом, малахитом - камнями здоровья. Июльским рубин и сердолик принесут благополучие. Августовским хризолит, авантюрин, сардоникс даруют мир и согласие в семейной жизни. Сентябрьских сапфир и лазурит сделают мудрыми. Опал, турмалин окрылят тех октябрьских, кто потерял интерес к жизни из-за депрессии. Ноябрьским топаз чайного цвета и тигровый глаз подарят верность, дружбу, любовь. Бирюза, цирконий голубым покровом небес будут способствовать материальному благополучию рожденных в декабре.

Среди многообразия растительного мира человек век за веком выделял лекарственные растения; так и среди камней были найдены лидеры в лечении различных болезней. Ониксы уменьшают боль, снимают спазмы, обостряют слух. Сердолик - камень душевного равновесия, предохраняет от злых языков и якобы защищает от молнии. Аметист освобождает душу и тело от тягостей, депрессий, с ним полезно заниматься медитацией. Турмалин обладает

тонизирующим, омолаживающим свойством, ускоряет обменные и ассоциативные процессы, укрепляет нервную систему. Александрит и бирюза укрепляют стенки кровеносных сосудов и повышают свертываемость крови. Лазурит, как и яшма, уменьшает болезненные месячные. Порошок лазурита считался определителем ядов и помогал при отравлении алкоголем. Лунный камень помогает успокоить разыгравшиеся нервы, наладить сон. Горный хрусталь расширяет сосуды, увеличивает приток крови к внутренним органам, тем самым спасает от ишемии. Алмаз сохраняет беременность у женщин и облегчает роды. Кораллы ускоряют заживление различных ран и язв. Хризопраз повышает физическую выносливость, обостряет зрение и помогает при воспалении глаз. Халцедон - тоже помощник глазам. Малахит - способствует затягиванию душевных и телесных ран. Янтарь, если отнести его к камням, обладает универсальными возможностями избавлять от многих болезней: щитовидной железы, головокружений, упадка сил, бронхиальной астмы, гнойных ран, язвы желудка и даже от “сглаза”. “Двоюродным” братом янтаря является искусственный эбонит, который при трении о шерсть накапливает “электричество”, способное вызывать лечебный эффект.

Каменюгой по пальцу

АКТИВНЫХ точек на теле человека тысячи. В домашних условиях для массажа используются точки на пальцах рук и ладонях. Точки у ногтевого ложа большого пальца отвечают за головной мозг. Указательного - за желудок. Среднего - за кишечник. Безымянного - за печень. Мизинца - за сердце. Точка в “табакерке”, между сухожилиями большого пальца, - дирижер всех остальных, и ею занимаются в заключение сеанса. Если применять силу, то идет стимуляция, если массажировать мягко - успокоение.

Освоив точки, можно переходить на активные зоны кожи, куда идут “провода” от всех органов человека.

При желчно-каменной болезни, хроническом холецистите разогретый до 40 градусов и накрытый махровым полотенцем камень накладывается на околопозвоночную зону в области 9-11-го грудных позвонков. Проведенные пять - десять сеансов могут способствовать выведению мелких конкрементов и песка

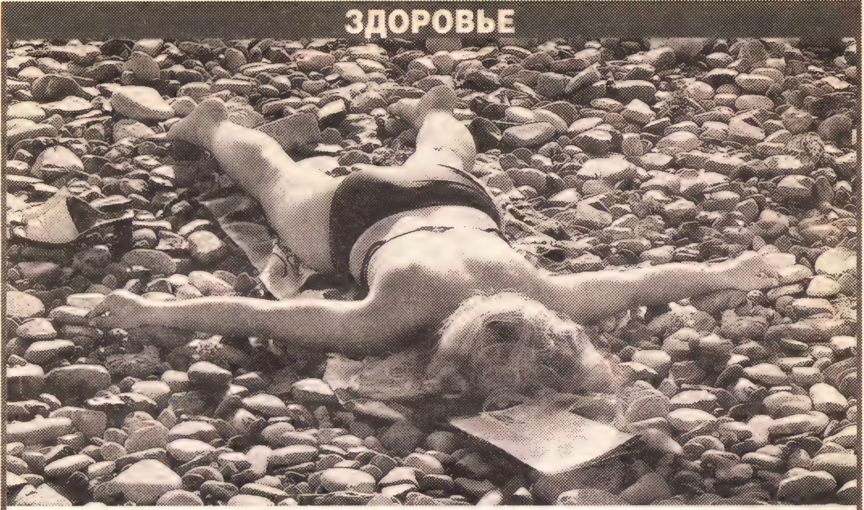
АФОРИЗМЫ

Курс лечения меняется в зависимости от курса доллара.

Прислал Вячеслав Шарапов, Николаев, Украина

Уж лучше клиническая смерть, чем клиническая жизнь.

Прислал В. Курукин, Белоусово, Калужская обл.



из желчного пузыря, а также снять боли и спазмы.

Если камень положить справа на два позвонка выше, то улучшится работа поджелудочной железы, а если слева на этом же уровне, то язва желудка может зарубцеваться быстрее.

В зону 11-12-го грудных позвонков проецируется кишечник, особенно толстый. Описанная выше методика позволит возвратить ему утраченную иннервацию и отрегулировать стул.

На зоне крестца отражены мочевой пузырь и половые органы. Воздействуя тепловой энергией камня на верхний отдел крестца, можно уменьшить недержание мочи у детей и взрослых.

Если камень опустить на два поперечных пальца вниз, то психогенная импотенция отступит. Прогревания надо проводить ежедневно по 30 минут. Для восстановления утраченной силы потребуется 15-20 сеансов в совокупности с психотерапией и аутотренингом.

Кроме конкретных точек и зон стоунтерапия применяется и для снятия болей, спазмов как отдельных мышц, так и групп. Например, при поднятии тяжести заболела спина. Легким нажатием указательного пальца помощник определяет зону болезненности и кладет на нее нагретый камень на 20 минут. Затем втирает туда индометациновую мазь. Такая процедура проводится три раза в день. Этот прием лечения подходит и для миозитов, растяжений, ушибов.

Общие правила при проведении стоунтерапии дома. 1. У вас должен быть определенный психологический настрой. **2.** Хотя бы на период лечения откажитесь от спиртного и курения. **3.** Прием крепкого кофе, чая и других тоников ограничен. **4.** Обращайтесь с камнями, как с хрусталем. **5.** Разогревайте камень в воде. **6.** Форма камня должна быть гладкой и подходящей к телу. **7.** Вес для воздействия на активные зоны - не более 100-200 г. **8.** После сеанса терапии необходим отдых. **9.** Водные процедуры в день воздействия на активные зоны не проводятся.

Фото Эдуарда КУДРЯВИЦКОГО

Большая очистка

ЛЕЧЕНИЕ любой болезни целесообразно начинать не с поглощения огромного количества лекарств, а с очищения организма. Прежде всего следует навести порядок в кишечнике.

Существует много вариантов клизм для очищения кишечника. Вот наиболее простой и доступный способ. Залить в кружку Эсмарха 1,5-2 литра кипяченой воды, предварительно охлажденной до температуры тела, добавить 2 ст. ложки лимонного сока и, приняв коленно-локтевое положение, осторожно ввести этот раствор через анальное отверстие в кишечник, после чего спокойно полежать 5-10 минут и опорожниться.

Очень полезна клизма из свекольного сока: 600-800 г свеклы натереть на терке, залить 1,5 л кипятка, потомить на слабом огне 20 минут, периодически помешивая, затем снять с огня, укутать, настаивать в течение часа, процедить и использовать в соотношении 1:10,5 в виде клизм.

Для эффективного очищения кишечника желательно сделать не менее 10 клизм. Многие используют схему очистки по Уокеру: в первую неделю делать клизмы ежедневно, во вторую неделю - через день, в третью - через 2 дня, в четвертую - через 3 дня, затем 1 раз в неделю.

Помимо клизм существуют и более щадящие и приятные способы очистки организма, требующие дозированного употребления особых продуктов и их смесей.

Для очистки кровеносных сосудов рекомендуется такой рецепт: натереть на терке целый лимон и 1 головку чеснока, залить 1,5 л охлажденной кипяченой воды, настоять 4 дня при комнатной температуре, процедить

ЯЗЫКОМ ЦИФР



и пить натощак по 50 г. Еще один аналогичный рецепт: взять по 300 г очищенных грецких орехов, кураги и изюма, 2 лимона с цедрой, провернуть на мясорубке и перемешать с 300 г меда. Есть по 1-2 ч. ложки в день в любое время до тех пор, пока приготовленная порция смеси не кончится. Хранить смесь в холодильнике.

Хорош рецепт очистки сосудов с помощью петрушки, оказывающей сильное антисептическое, дезинтоксикационное и спазмолитическое действие. Петрушку есть вместе с салатом, где ее должно быть не меньше 30-40 г. Кроме такого салата можно есть свежие яблоки, клубнику, крыжовник, смородину, сельдерей, чеснок, чернику. Нежелательно сочетать прием петрушки с морковью, свеклой, репой, редькой и брюквой.

Очистку лимфатической системы рекомендуется проводить с помощью тыквенных семечек. Их надо хорошенько промыть и пропустить через мясорубку прямо вместе с кожурой. Затем взять 150-200 г измельченных тыквенных семечек, залить 0,5 л водки и настаивать 2 дня. Принимать настойку по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды, запивая 50 мл воды. Повторить очистительный курс через месяц.

Для того чтобы провести чистку крови, возьмите на заметку следующие рецепты.

* 2 стакана меда, 1 стакан толченого укропного семени, 2 ст. ложки молотого корня валерианы. Все залить 2 л кипятка и настаивать в термосе в течение суток. Процедить и принимать по 1 ст. ложке за 30 минут до еды в течение месяца.

* 1 ст. ложку измельченной крапивы залить стаканом кипятка, настоять 45 минут и принимать по 1 ст. ложке за 30 минут до еды утром и вечером в течение месяца.

* Клюквенный сок и немного меда принимать в первую неделю по 0,5 стакана 3 раза в день, во вторую - 2 раза в день и в третью - 1 раз в день.

Рис. Игоря КИЙКО

Анекдоты в тему

Доктор - пациентке:

- Да-а-а... Что-то вы мне не нравитесь...

- Да и вы, доктор, не красавец!

* * *

Операционная. На столе человек, которого готовят к операции медсестры.

Входит анестезиолог и заплетающимся языком спрашивает:

- Ну-с! Кого мы сегодня ана-ана-анестеризинуем?

Больной:

- Боже! Вы же в доску пьяны!

- Ха! Вы еще хирурга не видели!..

* * *

- Профессор, вы же обещали, что я буду похож на Алена Делона!

- Правильно! Он теперь тоже старый и больной человек...

* * *

- Доктор, а что такое "традиционный наркоз"?

- А вот это, больной, вам знать не положено - допивайте свою водку, вот вам еще кружка пива, и лезьте на операционный стол...

3 Зак. 2937

Диабетическая диета

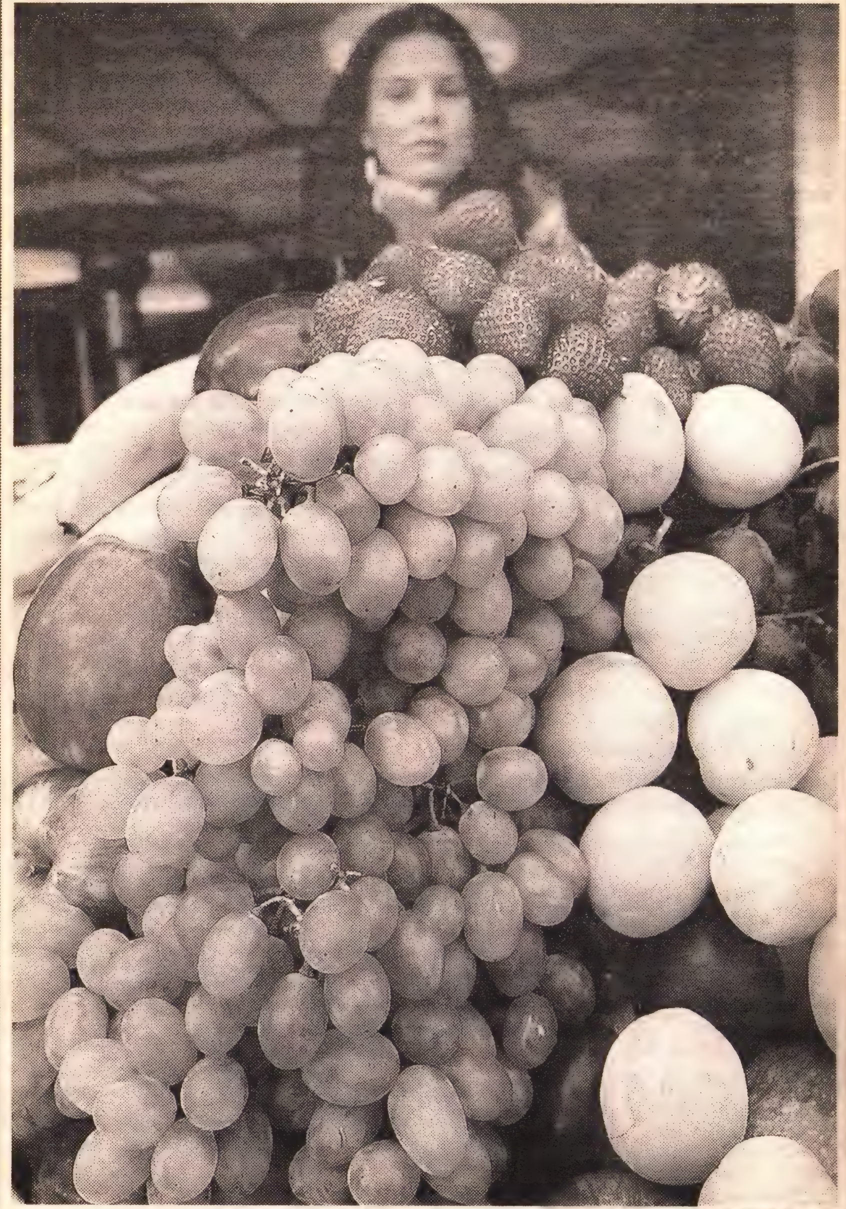


Фото Эдуарда КУДРЯВИЦКОГО

ПОСКОЛЬКУ при диабете питание играет важнейшую роль, от него напрямую зависит самочувствие человека, его можно назвать именно лечебным.

Об особенностях питания при диабете рассказывает врач высшей категории, диетолог клиники лечебного питания Института питания РАМН Михаил Меерович ГУРВИЧ:

- ПО КОЛИЧЕСТВУ белков, жиров, углеводов и общей калорийности диета человека, страдающего диабетом, не отличается от питания здоровых людей. Среди основных особенностей питания при диабете можно назвать исключение (иногда резкое ограничение) легкоусвояемых углеводов (сахар, сладости), использование заменителей сахара, уменьшение калорийности при избыточной массе тела, ограничение употребления животных жиров, соблюдение режима питания - 5-6 раз в день. Необходимо употребление достаточного количества продуктов растительного происхождения, особенно овощей и зелени, поскольку они содержат целлюлозу и волокна, необходимые для более замедленного всасывания глюкозы из кишечника. Кроме этого, необходима замена на 50-70% жиров животного происхождения на растительные.

Замена без потерь

СВЕКЛОВИЧНЫЙ и тростниковый, так называемый "чистый" сахар из рациона больных сахарным диабетом чаще всего исключается, поскольку он очень легко усваивается организмом и способствует быстрому повышению уровня сахара в крови. Что касается фруктозы, то по сравнению с глюкозой она всасывается медленнее. Кроме того, ферменты, участвующие в превращениях фруктозы, не требуют для проявления своей активности инсулина. Этим и объясняется лучшая переносимость фруктозы больными сахарным диабетом: в незначительном количестве (примерно 30 г) лечащий врач может разрешить ее употребление.

Яблоко или апельсин?

ПРИ замене продуктов надо иметь в виду следующее: углеводы, содержащиеся в фруктах, представляют собой простые сахара - глюкозу и фруктозу, они довольно быстро всасываются в кровь и могут приводить к повышению уровня сахара в крови.

Овощи и фрукты по содержанию в них углеводов делятся на три группы.

Первую группу составляют сырые овощи, в 100 г которых содержится не более 5 г углеводов. К ним относятся: огурцы, помидоры, капуста белокочанная и цветная, кабачки, тыква, баклажаны, салат, щавель,

Анекдот в тему

Медсестра - пациенту:

- Вы не могли бы сесть на иглу?

- В каком смысле? Наркоманом стать?!

- Да нет... Я уколы делать не умею.

шпинат, спаржа, редис, укроп, сельдерей (зелень), лук зеленый, листья цикория. Мало углеводов содержится и в грибах.

Овощи из **второй** группы содержат в 100 г свежей массы от 5 до 10 г углеводов. Это морковь, репчатый лук, редька, свекла, брюква, бобы, петрушка, сельдерей (корень), цитрусовые (апельсины, грейпфруты, мандарины), клубника, смородина черная и красная, брусника, малина, абрикосы, груши, айва, персики, дыня. Этих овощей и фруктов разрешается съедать до 200 г в день.

Наконец, к **третьей** группе, с содержанием более 10 г углеводов в 100 г продукта, относятся картофель, зеленый горошек, из фруктов - бананы, виноград, ананасы, сладкие сорта яблок, финики, инжир. Овощи и фрукты третьей группы необходимо обязательно учитывать по содержанию углеводов. Некоторые диетологи не рекомендуют при диабете есть финики, виноград, бананы.

Картофель, содержащий до 20% углеводов, разрешается включать в рацион питания в количестве 200-250 г в день с точным учетом количества углеводов.

Стакан молока не считается

ЧТО касается молока и молочных продуктов, то без учета углеводов можно выпивать до 0,25 л молока. Каждые выпитые сверх 0,25 л содержат 12 г учитываемых углеводов. Творог и сыр содержат небольшое количество углеводов, которое можно не учитывать.

Белки необходимы для построения клеток и тканей организма, регуляции функций коры головного мозга, повышения тонуса центральной нервной системы. Обычно мясо заменяют рыбой из расчета 100 г мяса на 100-120 г рыбы или 100 г нежирного творога. При замене мяса творогом (если он жирный) или яйцом надо учитывать наличие жира в этих продуктах и в дни замены уменьшить в рационе количество жиров.

Увлекаться жирами не стоит, но, поскольку от них нельзя отказываться совершенно, а также для того, чтобы разнообразить питание, продукты, содержащие жир, также можно заменять: сливочное масло - сметаной или сливками, например. Растительные масла заменяются только растительными (подсолнечное - оливковым или кукурузным и т. д.).

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО...

Семь правил домашней диетологии:

- ✔ **Питаться разнообразно.**
- ✔ **Соблюдать режим питания.**
- ✔ **Не переедать.**
- ✔ **Знать калорийность и химический состав суточного рациона в целом.**
- ✔ **Правильно готовить пищу.**
- ✔ **Знать особенности химического состава основных продуктов.**
- ✔ **Понимать, что с помощью диеты лечат не болезнь, а больного.**

Растет как на дрожжах

ДОКАЗАНО, что дрожжи хорошо усваиваются желудочно-кишечным трактом. При их употреблении улучшается секреторная деятельность желудка. Дрожжи с успехом применяются при лечении больных с пониженной кислотностью желудочного сока. Максимальное действие жидких пивных дрожжей наступает через 45-60 минут после приема.

При использовании дрожжей в качестве лечебного средства рекомендуется выпивать за 30-35 минут до еды по 100 мл пивных дрожжей в течение месяца. Под их влиянием улучшаются общее самочувствие, аппетит, нормализуется вес тела, увеличивается количество желудочного сока и содержание общей кислотности. Удачное естественное сочетание в дрожжах белков и витаминов группы В ведет к улучшению обмена веществ, лучшему усвоению белков пищи. У больных под влиянием дрожжей исчезают спазмы в кишечнике, чувство жжения, судороги в икроножных мышцах, нормализуется сон, исчезают раздражительность, рассеянность.

РЕЦЕПТЫ

К 1 кг дрожжей добавляют 20-25 г соли, помещают в кастрюлю с толстым дном и размешивают. Кастрюлю ставят на огонь и выпаривают смесь при постоянном помешивании до 40-60% исходного количества. Полученные после обработки дрожжи (по 30-50 мл на порцию) добавляют к первым и вторым блюдам, салатам, сладким блюдам, напиткам.

СУП-ПЮРЕ из мяса с сыром и дрожжами. Отварное мясо пропускают через мясорубку 2-3 раза, соединяют с белым соусом, проваривают, заправляют солью, тертым сыром и сырыми желтками, смешанными со сливками. Дрожжи разводят холодным бульоном или водой, кипятят 30-40 минут, процеживают и добавляют в суп. За 15 минут до подачи на стол суп посыпают тертым мускатным орехом.

ДРОЖЖЕВОЙ НАПИТОК. Сухари из ржаного хлеба заливают кипятком, настаивают 4 часа, процеживают, добавляют дрожжи. Напиток оставляют для брожения в теплом месте на 6-8 часов, затем помещают в холодильник. При подаче на стол в него добавляют сахар или мед.

От кашля - вкусно и не очень

ОТ КАШЛЯ необязательно покупать дорогие микстуры. Возьмите 2 столовые ложки сахарного песка и расплавьте его на сковородке. Как только расплавится, выключите горелку и налейте в песок полстакана кипятка. Осторожно! Будут сильные брызги. Тотчас размешайте этот состав и снимайте с плиты. Когда остынет, давайте детям по 1 чайной ложке во время приступа кашля и на ночь. Дневная доза - 4-5 чайных ложек.

И еще один рецепт: отварите 5 средних картофелин в мундире. Затем на спину или грудь положите несколько листов бумаги, а сверху разрезанные пополам картофелины и укутайте платком или шарфом. По мере остывания вытаскивайте листы бумаги. Если сделать процедуру на ночь, то уже наутро наступит заметное облегчение.



Туалетный пластырь

СОБИРАЯСЬ на прогулку за город, возьмите с собой рулон туалетной бумаги не только для использования по прямому назначению, но и в лечебных целях. Случись ссадина или порез - бумага окажется лучше всякого бинта. Просто отрываете кусок ленты, обильно смачиваете ее своей слюной и заклеиваете ранку в несколько слоев, пока не перестанет просачиваться кровь. Такая бумажная заплатка, подсохнув, хорошо держится и обладает заживляющим действием. Проверено.

Фото Геннадия УСОЕВА

Икота в стакане

ЧТОБЫ остановить икоту, надо выпить стакан воды. Но не так, как обычно пьют, а через противоположный край стакана, вытянув шею вперед и нагнув голову так, чтобы ближний край упирался в нижнюю часть подбородка, а сам подбородок “входил” в стакан.

Питательное ореховое масло



ЯДРА кедровых орехов содержат витамины А, Е, В, а также необходимые для организма микроэлементы - кобальт, марганец, цинк, медь. Особенно много в них белка, а еще больше - масла: до 60%!

Из кедровых орешков можно приготовить питательное и целебное ореховое молочко. Для этого в деревянной ступке очищенные от скорлупы орехи растирают деревянным пестиком, затем подливают воду и снова растирают. Полученную кашицу разливают в горшочки, ставят их в печь или духовку и доводят до легкого кипения. После этого молочко сливают в бутылки или банки и закупоривают. С его помощью организм быстро восстанавливает силы.

Скорлупа кедровых орехов тоже применяется в народной медицине. Ее настой используют против отложения солей, варикозного расширения вен, геморроя. Полезна и кедровая хвоя. Она выделяет в атмосферу целебные эфирные масла, фитонциды - вещества, обладающие бактерицидными свойствами.

Исключительную ценность представляет собой кедровая смола - живица: при лечении ожогов, ссадин или порезов нет лучшего средства. Рана заживает очень быстро, при этом не бывает никаких заражений и нагноений.

Фото ИТАР-ТАСС

Анекдот

- Доктор! У меня шум в ушах, дрожь в коленях, я чувствую себя полным ничтожеством.

- Понятно... Когда уезжает ваша тёща?

Зарядка для ленивых



Рис. Игоря КИЙКО

ПРИЙТИ в себя после нелегкого трудового дня, снять напряжение в позвоночнике, расслабить нервную систему поможет такое упражнение: сядьте поудобнее, спину держите прямо, ступни ног поставьте параллельно друг другу, не отрывайте их от пола. Колени слегка раздвиньте.

Положите левую руку на запястье правой, а правую - под левое запястье с тыльной стороны. Вытяните руки вперед на уровне плеч. Переместите руки влево, одновременно поворачивая голову в ту же сторону, как будто слева вы что-то внимательно рассматриваете. Замрите на несколько секунд в такой позе, затем вернитесь в исходное положение. Аналогичным образом выполните поворот вправо. После этого, встав на колени, сядьте на пятки.

Крепко сцепите пальцы в замок, сделайте выдох, вытяните руки над головой ладонями кверху. Сделайте несколько вдохов и выдохов в таком положении. Заведите руки за спину. Сцепите пальцы ладонями наружу. Сидите прямо. Расслабьте плечи и толчком пошлите руки от нижней части спины. Задержитесь на несколько секунд в таком положении. Дышите ровно.

Вытяните ноги прямо перед собой. Тяните корпус вверх и вперед, медленно наклоняясь к ногам. Задержитесь в этой позе на полминуты. Сделайте несколько глубоких вдохов, а затем медленно вставайте, согнув колени. Встаньте, потянитесь и сделайте еще несколько глубоких медленных вдохов и выдохов.

АФОРИЗМ

Здоровье не купишь, но за него надо платить.

Прислал М. Никитин, Москва

Укроп лучше валерьянки

МНОГИЕ, особенно пожилые люди часто жалуются на бессонницу. Зачастую от нее пытаются избавиться, принимая на ночь валерьянку. Но есть более эффективное средство - настой семян укропа. Для его приготовления 1 ст. ложку семян укропа надо заварить в стакане кипятка, дать настояться в течение

получаса и принимать этот настой по 0,5 стакана 2 раза в день в течение недели, после чего сделать 3-недельный перерыв.

Еще один способ борьбы с бессонницей - укропная ванна. Правда, делать ее лучше всего весной или летом, так как для приготовления такой ванны потребуется довольно много (0,5 кг) свежего укропа. Его надо промыть, обварить кипятком в большой 5-литровой кастрюле, затем дать настояться полчаса и вылить этот настой в ванну. Принимать укропную ванну рекомендуется в течение 30 минут. Людям со слабым сердцем от этой процедуры следует воздержаться.

Чтобы лучше видеть

У ВАС заметно испортилось зрение? Что тут можно посоветовать? Глазные ванны! Да-да, попробуйте - и вы станете видеть намного лучше. Приготовьте тазик с очень холодной водой. Наклонитесь и опустите в него лицо всего на 15 секунд, не более. Отдохните полминуты и снова погрузите лоб и глаза в воду. Чуть привыкли? Теперь проделайте ту же процедуру, ненадолго открыв в воде глаза. Повторите до 10 раз.

В дальнейшем можно чередовать очень холодную воду с водой комнатной температуры, всегда заканчивая глазные ванны только холодной водой. В ванночку с водой комнатной температуры можно положить немного (0,5 ч. ложки) растертого укропа. Холодная ванна укрепляет и освежает весь зрительный аппарат как изнутри, так и снаружи. Теплая растворяет и удаляет из глаза скопившуюся в нем вредную гнойную жидкость, снижающую остроту зрения.

Фото Рейтер



Полезные советы для всех, а особенно для мужчин



✌ *Жевательная резинка "Ригли" покажется вам значительно вкуснее, если с нее снять обертку.*

✌ *Ничто так не снимает сонливость, как чашечка крепкого, сладкого, горячего кофе, выплеснутая на живот.*

✌ *Если вы стесняетесь подобрать на людной улице монету, спустите штаны и, присев якобы по нужде, спокойно подберите находку.*

✌ *Если вас мучает бессонница, примите слабительное. Уснуть вы все равно не уснете, но, по крайней мере, вам будет чем заняться.*

✌ *Если ваши зубы кажутся вам недостаточно белыми, станьте перед зеркалом и натрите лицо куском угля или намажьте гуталином.*

✌ *Совет косметолога. Если у вас дряблая кожа, морщины на лбу, жидкие волосы, двойной подбородок и бородавки, то крем для ног вам не поможет.*

✌ *Не говори о себе плохо - не делай за других их работу!*

✌ *И напоследок. Отрицайте все! Отрицайте! Отрицайте, даже если это очевидно! Главное, повторяю, главное - успейте надеть трусы!*

Рис. Василия АЛЕКСАНДРОВА

Анекдот

По мотивам рекламы.

- Мама, берите "Фейри"!

- Нет! Я пользуюсь отечественными моющими средствами!

- Мама, берите "Фейри"!

- Нет! Мое моющее средство намного лучше!

- Мама, берите "Фейри", пока продавец не смотрит!

Кто больше накопил?

Посоветуйте, куда следует вложить накопительную часть пенсии, чтобы получить максимальное количество денег, но при этом не потерять все из-за банкротства Пенсионного фонда?

А. М а р е в, Репино



НАЧНЕМ с того, что пока по закону вы не можете доверить накопительную часть частному пенсионному фонду. Выбирать можно между управляющими компаниями: одной государственной - Внешэкономбанком и 55 частными.

Риск потерять эти деньги почти равен нулю. Даже если предположить, что управляющая компания окажется банкротом, все равно средства останутся в спецдепозитарии - сама УК к ним доступа не имеет. Так что потерять деньги вы не потеряете. Другой вопрос - много ли вы на них заработаете? В сентябре Пенсионный фонд обнародовал данные за первые пять месяцев 2004 года. Как сообщил зампред правления фонда Александр Черноиван, те, кто доверился частным управляющим компаниям, потеряли по 1,9%, или по 19 рублей с каждой тысячи. Те же, кто оставил будущую пенсию в управлении у Внешэкономбанка, заработали на каждую тысячу по 21 рублю. Впрочем, частные УК сильно сомневаются в "честности" данных, представленных Пенсионным фондом. "И вообще некорректно подводить итоги за период меньше года - ведь речь идет о долгосрочных вложениях", - сказал нам президент Национальной лиги управляющих Андрей Подойницын. К сожалению, сами граждане пока не могут проверить, сколько заработал для них Внешэкономбанк или частная УК. Пенсионный фонд заключил с каждой компанией договор о неразглашении.

Рис. Игоря КИЙКО

ЯЗЫКОМ ЦИФР

КАК НАДО ХРАНИТЬ СБЕРЕЖЕНИЯ?

март-2002	июль-2004	(возможно несколько вариантов ответа)
42%	37%	Вкладывать в недвижимость (покупка дома, дачи, квартиры)
36%	22%	Держать в наличных долларах, евро
15%	22%	Держать в Сбербанке
7%	17%	Держать в наличных рублях
15%	12%	Вкладывать в землю (покупка земли)
8%	6%	Покупать драгоценности
2%	2%	Держать в российском коммерческом банке

По данным опроса Фонда «Общественное мнение»

ПЕНСИОНЕРАМ

Счастье - раз в году



Получил извещение из Пенсионного фонда, так называемое "письмо счастья". Объясните, зачем мне его присылают каждый год? Я не собираюсь играть с государством на деньги и переводить куда бы то ни было свои пенсионные накопления.

И. В о р о н и н, Курган

НЕ ХОТИТЕ - не переводите. "Письма счастья" Пенсионный фонд РФ рассылает для того, чтобы вы узнали, насколько за год увеличились ваши пенсионные накопления. И если вы не удовлетворены доходностью вложений, раз в год (до 1 октября) можете поменять управляющую компанию.

Транш для жертв нацистов

Во время Второй мировой войны меня с мужем вывезли в Германию, где я работала на фашистов. Сейчас таким, как я, обещали выплатить материальную помощь. Скажите, где я могу ее получить?

Галина А л а н о в а, Магнитогорск

ДЛЯ ТОГО чтобы узнать, полагаются ли вам компенсации, обратитесь в отделение социального обеспечения. Если полагаются, то выплаты будут осуществляться через Сбербанк. Вообще, Сбербанк и "Фонд взаимопонимания и примирения" уже приступили к завершающему этапу выплат пострадавшим от национал-социализма во время Второй мировой войны. Материальную помощь получит тысяча россиян из 74 регионов нашей страны - всего 2 млн. евро. Первые 250 человек уже забрали полагающиеся им деньги 16 июля этого года. Все выплаты за рабский и принудительный труд предполагается завершить весной 2005 года.

АФОРИЗМ

Человеку всегда не хватает то качества жизни, то количества.

Прислал Александр Леонов, Ухта

Какие льготы отменили

Объясните, каким конкретно категориям и какие льготы отменили и что именно вместо них положено?

Группа пенсионеров, Воронеж

ОКОНЧАТЕЛЬНОЕ решение принято пока только по федеральным льготникам (см. с. 46). Вместо этого каждый будет получать ежемесячно денежную компенсацию. Правда, в будущем году инвалиды войны получат не 2000 руб. в месяц, а 1550, доноры - не 500, а 50 рублей. Зато каждый льготник сохранит право ездить бесплатно на электричках, получать бесплатные лекарства (в пределах перечня, определяемого правительством) и пользоваться путевкой в санаторий. С 2006 года ветераны получат возможность выбирать, что для них лучше - льготы или деньги. Причем отказаться можно как от всего "соцпакета" целиком, так и от какой-то его части, например от проезда, а право на путевку и лекарства сохранить. Надо будет подать заявление в собес или отделение Пенсионного фонда по месту жительства до 1 октября 2005 года. Что касается тружеников тыла, ветеранов труда и жертв политических репрессий, то в каждом регионе губернаторы будут устанавливать для них свои правила.

С 1 января 2005 года без всяких компенсаций отменяют льготы для сельских учителей, военнослужащих, беженцев.

Справедливости ради, депутаты отменили льготы на проезд в городском транспорте для себя, членов Совета Федерации и помощников.

Рис. Виктора БОГОРАДА

Анекдот в тему

- Когда я выйду на пенсию, то абсолютно ничего не буду делать. Первые месяцы буду просто сидеть в кресле-качалке.

- А потом?

- А потом начну раскачиваться...

Деньги вместо льгот с 2005 года

ГЕРОЯМ Советского Союза, России, Социалистического Труда, полным кавалерам орденов Славы и Трудовой Славы льготы сохраняются.

Инвалиды войны	2000 руб./мес.
Участники войны	1500 руб./мес.
Участники боевых действий	1100 руб./мес.
Жители блокадного Ленинграда	1100 руб./мес.
Проходившие службу в войну не в действующей армии	600 руб./мес.
Лица, работавшие во время войны на военных объектах	600 руб./мес.
Члены семей погибших (умерших) инвалидов, участников войны и боевых действий	600 руб./мес.
Инвалиды I гр.	1400 руб./мес.
Инвалиды II гр.	1000 руб./мес.
Инвалиды III гр.	800 руб./мес.
Дети-инвалиды и инвалиды с детства	1000 руб./мес.
"Чернобыльцы"	До 1700 руб./мес., в зависимости от статуса
Почетные доноры	500 руб./мес.
Бывшие узники фашизма - инвалиды	2000 руб./мес.
Бывшие узники фашизма	1500 руб./мес.

Какие льготы сохранили

Совершенно запутались в законе о замене льгот денежными компенсациями. Остались ли какие-нибудь категории граждан, которым льготы не отменили?

А. Манукян, Ленинградская обл.

РЕШЕНО пока не отменять льготы Героям Советского Союза, России, Социалистического Труда и полным кавалерам орденов Славы и Трудовой Славы.

Как минимум в течение 2005 года абсолютно для всех, кто раньше имел на это право, сохранятся скидки по оплате жилья и коммунальных услуг, кроме платы за телефон. Важно, что компенсации, полагающиеся за льготы, не будут учитываться при назначении субсидий на оплату коммунальных услуг. Сохранили также северные коэффициенты для зарплат, пенсий и других пособий. "Северным" пенсионерам оставили право на бесплатный проезд к месту отдыха один раз в два года.

Критический возраст

Получил извещение из Пенсионного фонда, но узнал, что я уже не имею права перевести деньги в частную управляющую компанию, потому что таким, как я, накопительную часть пенсии уже не начисляют. С какого возраста начинается такая дискриминация?

В. Гоголев, Кострома

С НАЧАЛА реформы накопительная часть не выделялась для женщин старше 1957 года рождения и мужчин старше 1953 года рождения. А со следующего года накопительную часть отменили и для тех, кто родился раньше 1967 года.

Муж за жену

Прочитал в вашей газете, что муж может платить взносы на пенсионное страхование за неработающую жену. Где и как это можно оформить?

О. Шохин, Волгоград

ДЕЙСТВИТЕЛЬНО, муж имеет на это право (ст. 29 закона "Об обязательном пенсионном страховании в РФ" № 167-ФЗ от 15.12. 2001). Для этого надо прийти в Пенсионный фонд по месту жительства и там зарегистрироваться самому и зарегистрировать свою супругу.

Пенсии прибавят

Как часто индексируют пенсии? Какие планы правительства по этому поводу до конца года и на следующий год?

Е. Курганова, Тюмень

В 2004 ГОДУ пенсии повышали дважды: 1 апреля и 1 августа. Первый раз - примерно на 129 руб., второй - на 115. В результате средняя пенсия равняется 1948 руб. До конца этого года новых повышений не планируется. А вот в будущем году Пенсионный фонд обещает две индексации. В результате ветеранам прибавят по 230-250 руб. Средняя пенсия вырастет до 2467 руб. в месяц.

А как у них?

Пенсии в нашей стране - это грабеж и издевательство над стариками. Разве так живут наши ровесники в других странах мира?

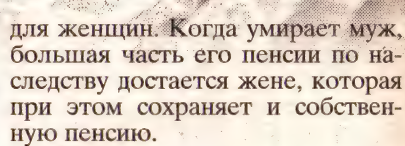
О. Селиванова, Дмитров

ПО-РАЗНОМУ. Но в целом, конечно, получше, чем в России.

В **США** и женщины, и мужчины на пенсию выходят в 65 лет. Обычно пенсия колеблется в пределах 50-80% зарплаты. Средняя сегодня составляет 700 долларов в месяц. Если человек никогда не работал, то государство выплачивает ему пособие 280 долларов.

И **французы,** и **француженки** выходят на пенсию в 60 лет. Минимальная пенсия сегодня 5000 долларов в год, максимальная - 10 000. **Немцы** выходят на пенсию позже - в 65 лет. Пенсия может доходить до 70% от заработной платы, но это возможно только при наличии минимум 12 лет трудового стажа. Если такого стажа нет, то пенсия составит всего около 300 долларов. А вот если нет и трех лет стажа, то пенсию в Германии не видать вообще. В **Великобритании** пенсия мужчинам полагается в 65 лет, женщинам в 60. Соединенное Королевство гарантирует своим гражданам минимальную пенсию - около 600 долларов в месяц.

В **Италии** возраст выхода на пенсию 65 лет для мужчин и 60 - для женщин. Когда умирает муж, большая часть его пенсии по наследству достается жене, которая при этом сохраняет и собственную пенсию.



В **Израиле** от государства полагаются только пособия по старости. Их получают мужчины с 65 лет и женщины с 60. Составляет такое пособие от 16 до 24% от средней заработной платы.

В **Японии** государственная пенсия для всех одинаковая и устанавливается каждый год в зависимости от цен.

В **Чили** при выходе на заслуженный отдых можно на выбор получать пожизненную пенсию или забрать деньги сразу.

Фото Рейтер

Анекдот в тему

Секретарша:

- Иван Иванович, сразу в сауну?

- Нет, нет! Сначала дело! Где тут у нас свежий кроссворд?

БРАТЬЯ НАШИ МЕНЬШИЕ

Бывалые собаководы во дворе сказали, что собаке обязательно нужно чистить зубы. Неужели это правда и я дважды в день должна чистить зубы своему щенку?

П. Р о щ и н а, Талдом

Голливудская улыбка Шарика

СО ВРЕМЕНЕМ на собачьих зубах образовывается желтый налет и зубной камень, а это не только косметические дефекты, но и скопление бактерий, которые могут вызвать заболевание зубов и десен у вашего питомца. Кариес у собак довольно редкое явление, однако гингивит, пародонтоз и стоматит встречаются довольно часто. Некоторые собаки подвержены этим заболеваниям больше других. Например, сеттеры, шарпеи, доберманы имеют крепкие от природы зубы, а пудели, кокер-спаниели и многие терьеры генетически склонны к образованию зубного камня и заболеваниям зубов.



Ветеринары уверены, что ваш щенок имеет все шансы сохранить зубы здоровыми, если вы станете чистить их два-три раза в неделю. А раз так, придется запастись зубной щеткой с мягким ворсом (подойдет обычная детская щетка) и специальной собачьей пастой. После того как закончите чистку, угостите вашего любимца чем-нибудь вкусным, например, косточкой из жил или собачьей галетой. Это не только поможет вам восстановить подорванное доверие, но и закрепит эффект, ведь все эти лакомства препятствуют отложению зубного камня.

Фото Геннадия МАКАРЫЧЕВА

АФОРИЗМЫ

Баран любит овцу за внешность, волк - за содержание.

Прислал Борис Замятин, ФРГ

• • •

Хотя любовь зла, любить все-таки желательно человека.

Прислал Евгений Карасев, Омск

4 Зак. 2937

Морской поросеночек

Дочка просит купить ей морскую свинку. Но я слышала, что свинки могут переносить опасные для человека болезни, правда ли это?

К. Васина, Петрозаводск

ЛУЧШЕ покупать свинку в зоомагазине - там всех животных строго проверяют, поэтому шансы приобрести больного зверька невелики (морские свинки могут быть переносчиками сальмонеллеза, туляремии, псевдотуберкулеза и бешенства). Если свинка радостно бегает по садку, а не сидит скрючившись, скорее всего, у нее все нормально. У здоровой морской свинки должны быть блестящая шерстка без проплешин и упитанное телосложение. Следует взглянуть и на залысины на тыльной стороне передних и задних лапок. Если на них заметны воспаление, струпья или нарывы, то, как правило, лечатся они очень трудно.

Фото Эдуарда КУДРЯВИЦКОГО

Кискины метки

Собираюсь завести кошку, но боюсь, что котенок загадит мне всю квартиру и начнет драть мебель. Пожалуйста, расскажите, как приучить кошку пользоваться лотком?

В. Старопятова, Воронеж

ПЕРВЫЕ пару месяцев вы непременно будете натыкаться на ароматные кучки и лужицы, а ваша мебель может серьезно пострадать от кошачьих игрищ. Когда станете приобретать котенка, непременно поинтересуйтесь у его хозяина, умеет ли котенок пользоваться лотком, и если да, то выясните, к какому наполнителю привыкла ваша киска, пока жила в отчем доме. По возможности купите точно такой же наполнитель, а еще лучше - возьмите немного «катышков» из того лотка, которым пользовался ваш хвостатый друг раньше. Знакомый запах поможет котенку сориентироваться в новом месте.

Если зверек начнет суетиться, мелко перебирать лапами, копать в неположенном месте, значит, пора. Посадите котенка в лоток и убедитесь, что он им воспользовался. После этого приласкайте и похвалите своего пушистого друга. Если котенок все же ухитрился обмануть вашу бдительность и вместо того, чтобы использовать лоток, надул на полу, тщательно вымойте это место и смочите его уксусом или лимонным соком. Эти запахи отпугивают кошек.

Бедные лапки



Мой пес не любит гулять зимой - у него мерзнут лапы, он их все время поджимает на улице. Что мне делать?

Ольга, Санкт-Петербург

ВОЗМОЖНО, это не из-за холода. Как только уличная соль или другой реагент соприкасается с подушечками лап, кожа начинает сохнуть и трескаться, а когти становятся ломкими и отслаиваются. Реагенты попадают в трещинки и мелкие ссадинки, а это больно.

Поэтому старайтесь избегать просоленных улиц и по возможности выгуливайте зверька на чистом снегу. Не забывайте мыть лапы сразу же после возвращения домой. У пушистой собаки зимой шерсть между пальцами необходимо подстригать.

Дворняга или породистая?

Хотим взять ребенку щенка, но не знаем, кого лучше - дворнягу или породистую?

О. Макеев, Витебск

СУЩЕСТВУЕТ расхожее мнение, что дворняги - самые ЗДОРОВЫЕ собаки. Причина тому - естественный отбор. На самом деле это не совсем так. В общей массе дворняги ничуть не здоровее породистых собак с обычным экстерьером. В городе шансы выжить одинаковые примерно у каждой собаки. Конечно, есть породы с крепким здоровьем, но есть и наоборот - например, бульдоги и прочие псы с искривленной носовой перегородкой, а также совсем мелкие и очень крупные собаки. Но в жизни все зависит от того, как вам повезет со щенком.

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО...

✔ Люди часто страдают аллергией на домашних животных. Кстати, мужчины чаще, чем женщины. Но не всякий хозяин кошки или собаки догадывается, что у его любимца тоже может быть аллергия - на хозяина. Ученые провели исследование различных видов аллергической реакции у домашних животных. И обнаружили, что возбудителем аллергена у домашних любимцев может быть не только пыль, бытовая химия и некоторые запахи, но и человек, с которым зверь вынужден делить кров.

ПОДРАСТАЮЩЕЕ ПОКОЛЕНИЕ

Ребенка в одиночку не пропишут

Подскажите, может ли ребенок владеть квартирой? Дело в том, что нашей семье в наследство от бабушки досталась однокомнатная квартира. На нее (как на второе жилье) нам начислили повышенную квартплату. Как сделать так, чтобы платить поменьше?

О. Тарасова, Калининград



НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИЙ может быть собственником квартиры. Однако размер квартплаты от этого, к сожалению, не зависит. Коммунальные платежи начисляются в зависимости от того, зарегистрирован ли кто-нибудь на жилплощади и сколько именно человек там зарегистрировано. А вот прописать ребенка в одиночку, если ему не исполнилось 14 лет, вы не имеете права (ст. 20 Гражданского кодекса РФ). Советуем вам зарегистрировать в бабушкиной квартире кого-нибудь из взрослых членов семьи.

Рис. Игоря КИЙКО

АФОРИЗМЫ

Одни идут по стопам родителей, другие - по их стопкам.

Прислал Леонид Лях, Краснодар

● ● ●

Все больше женщин считает, что потомство - это от слова “потом”.

Прислал Михаил Тимофеев, Москва

Лучшие вузы мира



ИНСТИТУТ высшего образования Шанхайского университета опубликовал рейтинг лучших высших учебных заведений мира за 2004 год. Вузы оценивались по ряду факторов, включая такие, как количество нобелевских лауреатов, а также лауреатов других научных премий, среди выпускников и преподавателей, цитируемость исследований, количество публикаций по естественнонаучным дисциплинам, количество ссылок на труды преподавателей в научной литературе.

№	Название	Страна	Общий балл
1	Гарвардский университет	США	100,0
2	Стэнфордский университет	США	77,2
3	Кембриджский университет	Великобритания	76,2
4	Университет Калифорнии (Беркли)	США	74,2
5	Массачусетский технический институт	США	72,4
6	Калифорнийский технический институт	США	69,0
7	Принстонский университет	США	63,6
8	Оксфордский университет	Великобритания	61,4
9	Колумбийский университет	США	61,2
10	Университет Чикаго	США	60,5
66	МГУ	Россия	29,5
302 - 403	СПбГУ (делит с еще сотней других университетов)		

Сколько стоит ребенок?


Фото Олега ДЬЯЧЕНКО

Расскажите, сколько государство платит за рождение ребенка?

О. Шарапова, Липецк

РАБОТАЮЩАЯ женщина, родившая ребенка, может рассчитывать на 4 вида пособий. Порядок выплаты установлен Федеральным законом от 19.05.95 № 81-ФЗ, постановлением Правительства РФ от 04.09.95 № 883. Все пособия выплачивают по месту работы.

1. Единовременное пособие женщинам, вставшим на учет в ранние сроки беременности. Если будущая мама обратилась в женскую консультацию на сроке до 12 недель беременности, она имеет право получить от государства 300 рублей (ст. 9, 10 закона № 81-ФЗ). Для этого нужно представить в бухгалтерию справку из медучреждения. Пособие выплачивается в течение 10 дней после сдачи справки.

2. Единовременное пособие при рождении ребенка. Размер - 4500 руб. (ст. 12 закона № 81-ФЗ). Пособие выплачивают и при рождении, и при усыновлении ребенка. Его может получить любой из родителей. Необходимо написать заявление в бухгалтерию родного предприятия, представить справку о рождении ребенка из загса и справку с места работы второго родителя о том, что ему пособие

не выдавалось. Деньги выплачивают в течение 10 дней после подачи документов.

3. Пособие по беременности и родам. Его можно получить и до и после родов, но обратиться за деньгами следует не позднее, чем через полгода после окончания отпуска по беременности и родам. Пособие полагается за период отпуска по беременности и родам: по 70 календарных дней до и после нормальных родов, 70 до и 86 календарных дней после осложненных родов, либо 84 дня до и 110 дней при рождении двух и более детей. Сумма зависит от вашей зарплаты, рассчитывается так же, как и для больничных, однако максимальный размер пособия ограничен суммой 11 700 руб. в месяц (ст. 7 Федерального закона от 08.12.03 № 166-ФЗ, ст. 15 Федерального закона от 11.02.02 № 17-ФЗ).

4. Ежемесячное пособие на период отпуска по уходу за ребенком до достижения им возраста 1,5 лет. Сумма составляет 500 руб. независимо от того, сколько у вас детей. Это пособие могут получать не только матери, но и другие родственники, которые фактически ухаживают за ребенком - отец, бабушка, дедушка и т. д. (если мать предпочтет вернуться на работу).

Кроме этого, на детей (до 18 лет) выплачивается детское пособие: 70 руб. в месяц, для одиноких мам - 140 руб. Однако право на эти деньги имеют только те, чей доход ниже прожиточного минимума.

Рис. Игоря КИЙКО



ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО...

✔ Дети рождаются без коленных чашечек, и они появляются только в 2-6-летнем возрасте.

✔ Только один из каждых двадцати детей рождается в день, предсказываемый доктором.

✔ Самое распространенное имя в мире - Мухаммед.

✔ В Москве более 100 тысяч семей по фамилии Ивановы.

✔ 10 процентов мужчин левши, в то время как среди женщин этот показатель равен 8%.

✔ Нет людей, которым бы не снились сны. Как показали лабораторные исследования, люди, “не видящие” снов, просто быстро забывают их.

Как попасть в заграничный вуз?

ОБУЧЕНИЕ за рубежом – не просто модная тенденция, но зачастую и необходимый пропуск в мир большого бизнеса. Если вы решили поменять российский студенческий билет на иностранный, то вам необходимо будет учесть несколько моментов:

- РОССИЙСКАЯ и заграничная системы образования не соответствуют друг другу, поэтому без потери года-двух здесь не обойтись. Если вы учитесь на четвертом или пятом курсе, имеет смысл закончить образование в России и поехать за границу уже для получения степени магистра. После наших первого-второго курса вас возьмут на первый год обучения в иностранный вуз, приравняв отечественное образование к полному среднему (школьники за границей учатся 12-13 лет). Самое оптимальное время для перевода -

ЯЗЫКОМ ЦИФР



после третьего курса. В этом случае "потеря" времени составит год-полтора.

Прежде всего вы должны доказать зарубежному вузу, что способны понимать иностранный язык на достаточном для учебы уровне. Для этого надо предъявить IELTS или TOEFL. Количество баллов должно быть не меньше указанного университетом. Кроме этого, потребуется перечень предметов, которые вы проходили в родном вузе. В нотариально заверенном переводе списка прослушанных курсов (транскрипте) должно быть указано, сколько часов выделялось на каждый предмет и какие оценки были получены. Этот перечень будет сопоставлен с академическим расписанием в иностранном вузе, чтобы определить, какие дисциплины вам зачесть и на какой курс вас определить. Также потребуются школьный аттестат и рекомендации от преподавателей. Отдельных баллов вам добавят всевозможные дипломы и медали (если они, конечно, есть).

От выбранного учебного заведения зависит время начала процедуры перевода. В Европе занятия начинаются в сентябре - октябре, но документы необходимо предоставить до апреля. Во многих австралийских, новозеландских, канадских вузах не одна дата начала занятий, а две, а то и три. Обычно сентябрь, январь, июль. Приступать к занятиям можно, как правило, с любого семестра, но документы надо начинать отправлять за 2-4 месяца до начала занятий.

Рис. Игоря КИЙКО

АФОРИЗМЫ

Замуж надо выходить, когда дети уже выросли, а внуки еще не появились.

• • •

Любите девочек! От них рождаются мальчики.

Прислала Тамара Клейман, Москва

Гимнастика от ОРЗ

ПО МНЕНИЮ многих педиатров, самый эффективный способ вылечить ребенка от ОРЗ - лечебная физкультура. Она способствует более быстрому восстановлению нарушенных при заболевании функций, предупреждению осложнений, стимулирует защитные силы организма, повышает эмоциональный тонус больного ребенка и улучшает его адаптацию к физическим нагрузкам.

ЗАНИМАТЬСЯ с малышом лечебной физкультурой можно начиная с 3-месячного возраста и только после того, как у ребенка спадет температура. Лучшее время для занятий - с 10 до 12, между кормлениями (через час после еды или за 30 минут до нее). Комнату надо проветрить, а стол, на котором будет лежать малыш, накрыть одеялом. Разумеется, руки мамы должны быть чистыми и теплыми, без длинного маникюра. Тальк, пудра или крем не требуются. Время занятий


Фото Эдуарда КУДРЯВИЦКОГО

нужно увеличивать постепенно: от 5-7 минут в остром периоде заболевания до 10-15 минут через неделю. Каждое упражнение повторяется 4-6 раз, по нарастающей: от общего массажа и лечения "положением" до пассивной зарядки, когда мама делает упражнения "за малыша".

Массаж не представляет собой ничего сложного и не требует от мамы особых навыков. Ребенка надо очень легко растереть легкими, плавными движениями, направленными от периферии к центру. Если массируете ручки, то от кистей к плечу; ножки - от стопы к паховому сгибу по наружной и задней поверхностям голени и бедра, обходя коленную чашечку снаружи и снизу; живот - по часовой стрелке.

Зарядка, которую можно делать с заболевшим ребенком в возрасте до 6 месяцев в острый период, очень проста и походит скорее на игру.

1. Малыш лежит на спине, мама массирует ему руки легкими поглаживаниями.

2. Скрестить руки на груди и развести их в стороны.

3. Поглаживаниями с легкой вибрацией помассировать грудь.

4. Дыхательное упражнение: ритмично надавливать на грудную клетку, ее передние и боковые поверхности, обходя грудину.

5. Помассировать живот поглаживаниями по часовой стрелке.

6. Положить ребенка на бок и двумя пальцами, двигаясь снизу вверх, помассировать пространство около позвоночника.

7. Массаж ног поглаживаниями.

8. Сгибать ноги вместе и попеременно, приводя их к животу.

9. Укладывать на живот.

10. Поглаживая от ягодиц к голове тыльной стороной кисти, а от головы к ягодицам - ладонной поверхностью помассировать спинку.

11. Подержать ребенка в вертикальном "положении" на руках, ритмично надавливая на грудную клетку.

Помните, что, если во время занятий состояние ребенка ухудшается, зарядку надо прекратить и не возобновлять ее до консультации с врачом.

АФОРИЗМЫ

Дети беззаботно играют, не зная, как их подставили родители.

Прислал Михаил Никитин, Москва

● ● ●

Те, кто до 18 лет страдает плоскостопием, после 18 им наслаждаются.

Прислал Евгений Кащеев, Рязань

Отцы и дети

ЕСЛИ вы хотите создать дружеские и доверительные отношения с ребенком, то попробуйте воспользоваться такими психологическими приемами:

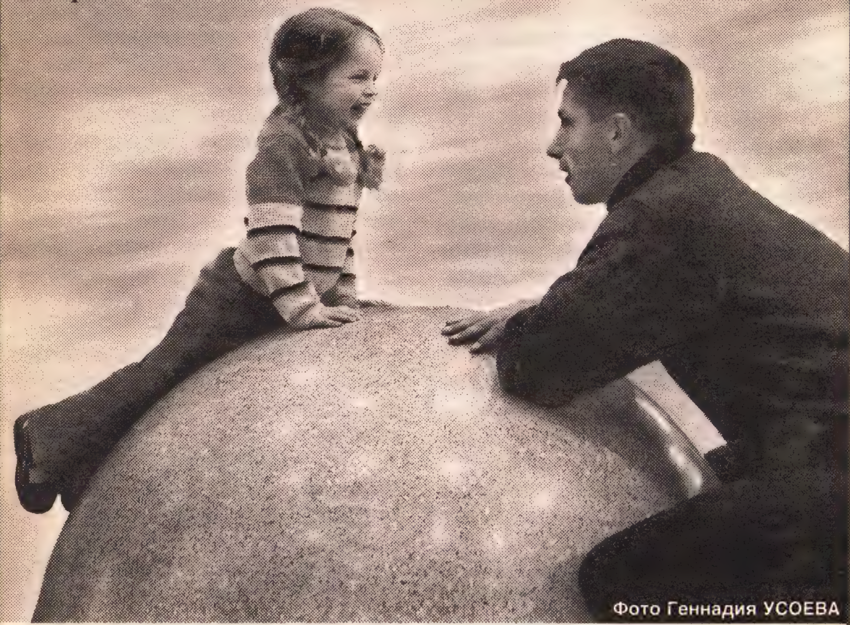


Фото Геннадия УСОЕВА

▲ каждый день начинайте с улыбки и заканчивайте миром;

▲ давайте ребенку возможность самому выбирать одежду, еду, книги, развлечения, друзей;

▲ не принуждайте его, а постарайтесь объяснить, почему нужно сделать так, а не иначе;

▲ уважайте ребенка (прежде чем посмотреть его дневник, прочесть письмо, взять какую-то принадлежащую ему вещь, поинтересуйтесь, не будет ли ребенок против);

▲ не применяйте при общении с ребенком оскорбительных слов (лентяй, трус, осел и т. д.);

▲ не давайте ребенку категоричных оценок (ты неисправим, ненормальный и т. д.);

▲ помните, что не одобрять можно только поступки, но не самого ребенка (не “ты плохой”, а “ты сделал плохо”);

▲ почаще советуйтесь с ребенком, спрашивайте его мнение (“А ты как думаешь?”, “А как бы ты поступил?”);

▲ предоставьте ему возможность быть разным (послушным, шаловливым, веселым, задумчивым - таким, какой он есть);

▲ если наказываете ребенка, то это не должно вредить его здоровью;

▲ ребенок не должен бояться наказания, чувствовать, что вы при этом его унижаете;

▲ после наказания проступок, за который вы наказали ребенка, нужно забыть;

▲ нельзя наказывать больного ребенка;

▲ если хотите похвалить, то хвалите ребенка только за то, что является плодом его труда (за поделку, вымытую посуду, убранную комнату, выученное стихотворение и т. д.);

▲ заранее предупреждайте ребенка о ваших намерениях ("Мне бы хотелось, чтобы завтра вечером ты остался дома: мы устроим небольшой семейный праздник");

▲ предоставьте ребенку возможность чувствовать себя нужным в семье, ответственным за какое-то общее семейное дело (выбор покупок, уход за домашним животным, совместное планирование отдыха и т. д.);

▲ никогда не торопите ребенка, дайте ему возможность жить в собственном ритме;

▲ будьте последовательны в своих требованиях.

Оценить, есть ли у вас подход к ребенку, поможет тест. Ответив на вопросы и подсчитав набранные баллы, постарайтесь откорректировать свое поведение таким образом, чтобы отношения отцов и детей никогда не портили погоду в вашем доме.

* На некоторые поступки ребенка вы часто реагируете "взрывом", а потом жалеете об этом: да - 0, нет - 10, иногда - 5.

* Когда вы не знаете, как реагировать на поведение ребенка, вы пользуетесь помощью или советом других людей: да - 10, нет - 0, иногда - 5.

* Ваша интуиция и опыт - лучшие советчики в воспитании вашего ребенка: да - 0, нет - 10, не знаю - 5.

* Вам случается доверять ребенку секреты, о которых вы никому другому не рассказываете: да - 10, нет - 0, иногда - 5.

* Вас обижает негативное мнение о вашем ребенке других людей: да - 0, нет - 10, иногда - 5.

* Вам случается просить у ребенка прощения за свое поведение: да - 10, нет - 0, иногда - 5.

МАРАЗМЫ

Школьные

✌ ***Молчи и отвечай!***

✌ ***Ты мне пол-урока срываешь.***

✌ ***Дети не могут заниматься, когда они сидят в спортивных штанах.***

✌ ***Пусть она ответит, перебивать будешь потом.***

✌ ***Девушки, привыкайте ходить без брюк!***

✌ ***Утомили вы меня... выменя... ой, вымя получается!***

Прислали: Маша Н. (Новосибирск), О. Лукинов (Тверь)

* Вы считаете, что ребенок не должен иметь секретов от своих родителей: да - 0, нет - 10, не знаю - 5.

* Вы замечаете между своим характером и характером ребенка различия, которые удивляют (радуют) вас: да - 10, нет - 0, иногда - 5.

* Вы принимаете слишком близко к сердцу неприятности или неудачи вашего ребенка: да - 10, нет - 0, иногда - 5.

* Вы можете удержаться от покупки интересной игрушки для ребенка (даже если у вас есть деньги), потому что “ими полон дом”: да - 0, нет - 10, не всегда - 5.

* Вы считаете, что до определенного возраста лучший воспитательный аргумент для ребенка - физическое наказание (ремень): да - 0, нет - 10, не знаю - 5.

* Ваш ребенок именно такой, о котором вы мечтали: да - 10, нет - 0, не знаю - 5.

* Ваш ребенок доставляет вам больше хлопот, чем радостей: да - 0, нет - 10, не знаю - 5.

* Иногда вам кажется, что ребенок учит вас новым мыслям и поведению: да - 10, нет - 0, не знаю - 5.

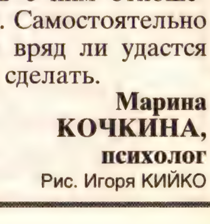
* У вас возникают конфликты с вашим ребенком: да - 0, нет - 10, иногда - 5.

А теперь подсчитайте баллы.

100 - 150 баллов: вы способны правильно понять собственного ребенка. Если вы так и ведете себя на практике, вы - пример для подражания.

50 - 99 баллов: у вас возникают временные трудности в понимании ребенка. Их можно разрешить, начав с себя. Не оправдывайтесь, ссылаясь на нехватку времени или особенности характера вашего ребенка.

49 баллов и менее: остается только посочувствовать вашему ребенку. Найдите кого-либо, кто поможет вам наладить с ним отношения. Самостоятельно вам вряд ли удастся это сделать.



Марина КОЧКИНА,
психолог

РИСУНОК В ТЕМУ



Рис. Игоря КИЙКО

Как уйти в «академку»?



Хочу взять академический отпуск. На каких основаниях я могу это сделать, как потом восстановиться? На какой максимальный (минимальный) срок я могу его взять?

Ольга Крылова, Тверь

АКАДЕМИЧЕСКИЙ отпуск предоставляется студентам по медицинским показаниям и в других исключительных случаях (стихийные бедствия, семейные обстоятельства и т. д.). Его продолжительность, как правило, не может превышать 12 месяцев. Заключение о возможности предоставления такого отпуска по медицинским показаниям выдается студенческой поликлиникой. При этом диагноз заболевания без согласия пациента в заключении не указывается. Студентам, находящимся в академическом отпуске по медицинским показаниям, назначаются и выплачиваются ежемесячные компенсации - 50% минимального размера оплаты труда (постановление Правительства РФ от 03.11.94 № 1206).

Фото Андрея ДОРОФЕЕВА

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО...

✔ 2004 год стал последним, когда конкурсы в вузы были высокими. Со следующего года абитуриентам будет проще поступить в выбранное учебное заведение из-за снижения конкурса. Такое положение связано не с отсутствием желания у выпускников получать высшее образование, а с демографической ситуацией в стране - пик рождаемости в России закончился в 86-87-м годах.

Российские вузы с большими конкурсами на место в 2004 году:

1) Московская государственная юридическая академия - 10 чел.
2) Финансовая академия при Правительстве РФ - 7 чел.
3) Государственный университет управления - 7 чел.
4) Московский архитектурный институт - 7 чел.



Как вывести продукты на чистую воду

НЕЧИСТЫХ на руку продавцов таких некачественных продуктов можно вывести на чистую воду.

☛ **ОЛИВКОВОЕ масло.** Отличить настоящее оливковое масло от поддельного можно таким образом: температура начала кристаллизации чистого оливкового масла +8°С; кристаллизуясь, масло белеет. На рынке в холодную погоду настоящее оливковое масло не может быть прозрачным. Не может оно быть и дешевым; стоимость оливкового масла должна быть в 5-5,5 раза больше, чем рафинированного подсолнечного. Учтите, однако, что оливковое масло тоже может быть нерафинированным. В этом случае оно имеет зеленоватый цвет и не должно использоваться для жарки.

☛ **Сливочное масло.** Масло всегда содержит то или иное количество влаги, но излишек "воды" в этом продукте вреден, приводит к его быстрой порче (прогорканию) с образованием *масляной кислоты.* Сколько влаги в купленном куске масла? Ответ на этот вопрос даст небольшое домашнее исследование. Кусочек масла надо поместить в какую-нибудь пробирку и разогреть на водяной бане - в кастрюле с горячей водой до плавления. Потом следует дать маслу отстояться. Содержание воды в масле определяется по объему отстоявшейся жидкости в пробирке. Чем меньше воды - тем лучше и жирнее масло.

☛ **Молоко.** Иногда на рынках продавцы "улучшают" свой товар добавками *питьевой соды, мела, гипса,* которые помогают скрыть, что молоко не первой свежести. Примеси мела или гипса при стоянии собираются на дне сосуда с молоком, а примесь питьевой соды создает чрезмерно щелочную реакцию, и красная лакмусовая бумажка в таком молоке синеет.

☛ **Вареная колбаса.** Не всегда "здоровый" розовый цвет колбасы означает ее свежесть. Иногда такой цветовой эффект дает органический краситель - фуксин. Для проверки колбасу надо измельчить и залить небольшим количеством этилового спирта на полчаса. Если в колбасу добавлен фуксин - спирт приобретет красный или ярко-розовый цвет.

Стирка с умом

Собираюсь подарить жене на Новый год стиральную машину, но не знаю, какую выбрать. Функций у них у всех много, обороты разные - как тут не ошибиться? Подскажите, на что надо обращать внимание.

Петр П а н о в, Плесецк



Фото Валерия ХРИСТОФОРОВА

МЫ ПЕРЕЧИСЛИМ основные “новомодные” функции стиральных машин, чтобы вы представляли, о чем идет речь, и сами решили, нужны они вам или нет.

● Fuzzy logik - это “интеллектуальный” контроль за расходом воды, пенообразованием, балансировкой и прочими штучками. Весьма практично все, кроме, пожалуй, контроля пенообразования. Если просто использовать порошок для автоматов и не пересыпать его, тогда избытка пены не будет.

● Баки бывают из пластика и нержавейки. Металл, конечно, дороже, так что лучше выбирать пластиковый бак - он и тише, и по долговечности никак не уступит нержавейке.

● Скорость отжима - не больше 1000 об./мин. Вряд ли у вас возникнет такая необходимость. Не секрет, что на больших

ЯЗЫКОМ ЦИФР

Самые некачественные непродовольственные отечественные товары (забраковано, снижено в сортности, в % от общего объема проинспектированных товаров)

швейные изделия	радиоаппаратура	лакокрасочная продукция	мебель	кожаная обувь
54,8	40,5	40,3	38,4	28,4

По данным департамента Госторгинспекции Минэкономразвития

оборотах, которые отлично подходят для постельного белья (его можно гладить, едва вынув из машины), другие вещи слишком плотно прилегают к стенкам бака и мнутся.

● Нужна вам сушка или нет - дело каждого. Но она делает цену на агрегат выше примерно на четверть, а то и на треть.

● Количество программ - не показатель, а рекламная уловка. Главное - возможность задать самостоятельно вводные параметры: тип ткани, степень загрязнения, необходимость дополнительного полоскания, а также откорректировать предложенные машиной условия - температуру, скорость отжима, предварительную стирку, биофазу (выведение пятен), отсрочку включения.

● Опция "отложенного старта" поможет вам сэкономить деньги. Во многих городах вечерний тариф на электроэнергию в несколько раз ниже, чем дневной. Вам останется только настроить машину на определенный час (тем более что работает она бесшумно и никого не разбудит) и... ложиться спать.

● Обратите внимание на возможность нагрева до 95 градусов, а также на наличие ручной стирки. В последнем режиме (не путать с деликатной или шерстью) в машину можно класть вещи, которые разрешалось стирать только вручную (смотрите ярлычки). При этом агрегат не крутит барабан туда-сюда в сумасшедшем ритме, как при стирке, например, постельного белья, а делает покачивания по $^1/_4$ оборота, фактически не переворачивая вещи, а как бы слегка перебалтывая их в моющем растворе.

● Чем больше размер дверцы и угол ее открывания - тем удобнее. Что касается фронтальной (через иллюминатор) и вертикальной загрузки, то по надежности они равны, так что здесь вам стоит руководствоваться наличием свободного места на кухне или в ванной.

● Существует и "защита от сминания" - это несколько медленных проворотов барабана после отжима, чтобы белье не было комком, а чуть растряслось. Но если доставать белье сразу после стирки - эта функция излишняя. Если нужно оставить белье в машине на какое-то время, лучше отключить отжим и включить так называемый "аквастоп": белье

РИСУНОК В ТЕМУ



поплавает в воде и не скомкается. А потом вам останется только включить отжим дополнительно.

● В отличие от традиционных систем стирки система Jet system (она же "Директ спрей", она же "АкваСпар" в моделях разных фирм) не просто замачивает белье, а постоянно пропитывает белье циркулирующим в системе раствором. Благодаря прямому впрыску моющего раствора на белье количество потребляемой воды заметно снижается. Белье быстрее промачивается (в среднем в 3,5 раза по сравнению с традиционной системой стирки). В связи с тем, что количество моющего раствора в барабане меньше, оказываемое механическое воздействие на белье больше, что в свою очередь улучшает результат стирки. При стирке в машине с Jet system практически нет неиспользованного стирального порошка. Непрерывная циркуляция воды в системе позволяет поддерживать необходимую температуру моющего раствора, а также температурную однородность во всем объеме. Прямой впрыск непосредственно на белье улучшает проникание воды в белье и растворение загрязнений по сравнению с другими стиральными машинами. Постоянная циркуляция воды позволяет нагреть водный раствор до необходимой температуры намного быстрее, соответственно сокращается продолжительность цикла стирки.

Рис. Вячеслава ШИЛОВА

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО...

✔ Любую технику лучше всего покупать в крупных, известных магазинах. Продавцы-консультанты всегда расскажут вам о параметрах техники и фирме-производителе. При выборе стиральной машины вам следует обратить внимание на уровень сервисного обслуживания выбранного вами "аппарата". А также узнать, каков срок гарантийного обслуживания; где вы сможете (и сможете ли) приобрести необходимые запчасти и аксессуары, ведь ничто не вечно, а средний срок безотказной работы стиральной машины (до первой поломки) в среднем составляет 4-5 лет при постоянном использовании. О таких вопросах надо заранее позаботиться, так как нередки случаи, когда на ту или иную стиральную машину найти необходимую запасную часть невозможно. Если хотите купить узкую стиральную машину с фронтальной загрузкой (глубина 30-40 см), вам стоит знать, что уровень цен на запасные части для таких машин на 20-30% выше, чем для полноформатных стиральных машин (глубина 60 см). Да и цена на узкую стиральную машину будет больше, чем на полноформатную. В случае нехватки места для стиральной машины есть альтернатива - купить машину с вертикальной загрузкой. Как правило, габариты у таких машин - ширина 40 см, глубина 60 см, высота 85 см.

Слоны не подлежат возврату

Если я отнесу обратно в магазин купленный товар, какую сумму мне должны отдать - сколько было уплачено или сколько стоит товар на день возврата?

М. Федотова, Волгоград

В СЛУЧАЕ если речь идет о возврате товара ненадлежащего качества, то при расторжении договора купли-продажи (на практике имеется в виду возвращение выданного магазином чека) потребитель (т. е. покупатель) вправе требовать возмещения разницы между ценой товара, установленной договором (чеком), и ценой соответствующего товара на момент удовлетворения такого требования (добровольно продавцом или по решению суда). Об этом сказано в п. 4 ст. 24 закона "О защите прав потребителей" от 7 февраля 1992 г. (в действующей редакции). То есть магазин должен доплатить покупателю.

Когда же покупатель хочет вернуть "непродовольственный товар надлежащего качества", который ему не подошел "по форме, габаритам, фасону, расцветке, размеру или комплектации", то указанный закон (ст. 25) предусматривает, что потребитель вправе обменять этот товар на аналогичный у того же продавца. А в случае если на день обращения к продавцу аналогичный товар в продаже отсутствует, потребитель будет вправе "расторгнуть договор купли-продажи и потребовать возврата уплаченной за указанный товар денежной суммы". Именно уплаченной, проставленной в чеке цены товара.

Обменять товар можно, если он не был в употреблении и сохранены пломбы, фабричные ярлыки, а также, разумеется, товарный или кассовый чек. Перечень "не подлежащих" утвержден Правительством РФ. А в него вошло много товаров "хороших и разных" - от зубных щеток до автомобилей. Здесь и парфюмерия с косметикой, и расчески, и линолеум, и чулки с носками, и посуда, и мебель, и драгоценности, и бытовая радиоэлектроника, и телефонные аппараты, и книги, и растения, и животные... В общем, если, скажем, слон не подошел вам по габаритам - значит, не надо было покупать слона.

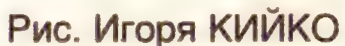
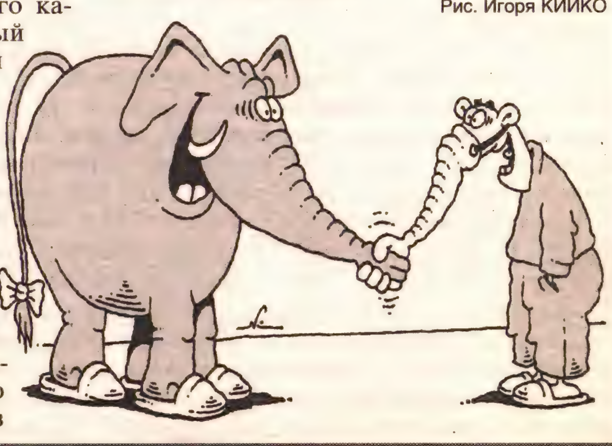


Рис. Игоря КИЙКО



Три года без развода

Что делать, если ты женат на россиянке, а тебе не дают российского гражданства?

С. Петренко, Краснодар

ПО ЗАКОНУ “О гражданстве Российской Федерации” от 31 мая 2002 г. № 62-ФЗ (в редакции от 11 ноября 2003 г.) само по себе заключение брака между гражданином России и лицом, не имеющим российского гражданства, не влечет за собой изменение их гражданства (ст. 8 закона). Однако иностранный гражданин или человек без гражданства, если он проживает на территории РФ и состоит в браке с гражданином РФ не менее трех лет, вправе обратиться с заявлением о приеме в гражданство РФ в упрощенном порядке (ст. 14 п. 2). Согласно Положению о порядке рассмотрения вопросов гражданства РФ, утвержденному Указом Президента РФ от 14 ноября 2002 г. № 1325 (в редакции от 31 декабря 2003 г.), лицо, состоящее в браке с гражданином РФ, представляет вместе с заявлением о приеме в гражданство России свидетельство о браке и паспорт супруга, имеющего российское гражданство (п. 14 Положения).

Рассмотрение заявления об изменении гражданства в упрощенном порядке и принятие по нему решения осуществляется в срок до 6 месяцев со дня подачи заявления с представленными документами. На уведомление заявителя о принятом решении отводится месячный срок со дня принятия решения.

Вопросы приема в гражданство Российской Федерации решает сам Президент России. Если вы, скажем, не фальсифицировали представленные документы, не имели проблем с Уголовным кодексом (например, неснятая судимость) и не записались в политические экстремисты, угрожающие безопасности государства, то трудностей с гражданством у вас быть не должно. Но недаром бытует пословица: “Обещанного три года ждут”. В смысле - после свадьбы три года без развода.

Фото “Московские новости”

МИГРАНТАМ

Чужой среди своих

Многие наши известные артисты имеют двойное гражданство. У Геннадия Хазанова и Михаила Козакова кроме российского есть еще и израильское гражданство, у Андрона Кончаловского - французское и т. д. А тут я услышал, что недавно двойное гражданство для россиян отменили. Интересно, как же теперь им быть?

Дмитрий П о л я к о в,
Вологда



Фото Олега ДЬЯЧЕНКО

"ДЕЙСТВИТЕЛЬНО, с 1 июля 2004 года действуют изменения в законодательстве о гражданстве, - сказал "АиФ" Николай Смородин, 1-й замначальника Управления паспортно-визового контроля МВД России. - И теперь в России признается только одно гражданство - российское (кроме тех стран, с которыми подписано соглашение, сегодня это Туркменистан и Таджикистан). Те, кто уже имеет еще одно гражданство и, соответственно, еще один паспорт, так с ним и останутся. Остальным, чтобы получить российское гражданство, надо будет предоставить справку из посольства, что они отказались от получения гражданства другой страны".

АФОРИЗМ

Все труднее становится попасть в Америку, но если хорошо прицелиться...

Прислал Александр Леонов, Ухта

● ● ●

Запад нам поможет протянуть ноги на Восток.

Прислал Дмитрий Кантемиров, Димитровград, Ульяновская обл.



Москва - еще не Лондон

Я думал подкопить денег и переехать в Москву, но цены на жилье так быстро растут! Если так пойдет дальше, то Москва скоро будет стоить, как Лондон. Интересно, а "у них" цены тоже растут? Может быть, уже выгоднее покупать квартиры в Европе, чем в столице нашей страны?

Андрей Игнатов, Санкт-Петербург

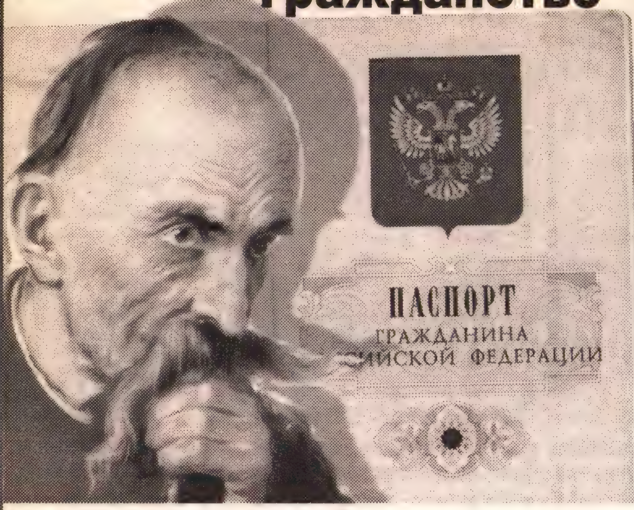
ПОСЛЕДНЕЕ время ажиотаж вокруг жилья подогревается не только в России. В других странах недвижимость также дорожает, правда, не такими темпами, как в нашей стране. За последний год средняя стоимость квадратного метра во Франции увеличилась на 9%, на Кипре - почти на 30% (но это связывают со вступлением страны в Европейский союз и переходом на евро), в Испании - на 17,3% (для сравнения - в России цены с начала года скакнули на 26%). Но Центробанк уверяет, что цены в нашей стране скоро достигнут своего максимума.

Сколько стоит жилье?

Страна	Средняя стоимость кв. м (руб.)
Россия	16 000
Бельгия	17 000
Париж, Барселона	68 000
Мадрид	102 000
Кипр	34 000
Берлин	61 200
Киев	20 400 - 27 200
Лондон, Нью-Йорк	102 000 - 119 000
Милан, Рим, Венеция	85 000 - 136 000

Так что проблемы, которые переживает сегодня Россия на рынке недвижимости, есть и у соседей. Сравните цены в разных странах *(см. таблицу)*. Возможно, чиновник был прав, утверждая, что возможности роста еще есть. Но не забывайте, что качество жилья и уровень жизни в России и странах Европы пока тоже различаются. Может, не стоит в этом подражать Западу?

Как получить российское гражданство



Я родился на территории России, но последние годы живу на Украине. Теперь хочу вернуться на родину. Как мне оформить гражданство?

Е. Клименков, Киев

ПО НОВОМУ закону “О гражданстве РФ”, статья 14, п. 4, граждане бывшего Советского Союза имеют право получить российское гражданство в ускоренном порядке. Для них отпадает необходимость проживать в России 5 лет до обращения за гражданством. Сама процедура состоит из двух этапов. Как рассказал юрист Александр Ким, сперва оформляется разрешение на временное проживание. Для этого в паспортный стол надо предоставить заявление с просьбой о регистрации, паспорт СССР, загранпаспорт, миграционную карту, трудовую книжку, ИНН (если есть), справку об отсутствии судимости и справку о доходах. Кроме этого, от человека, у которого вы собираетесь проживать, необходимо заявление о том, что он согласен зарегистрировать вас у себя, плюс свидетельство о праве собственности на квартиру и выписки из домовой книги и финансового лицевого счета. Здесь перечислены основные документы. Однако учтите, что в некоторых случаях могут понадобиться дополнительные бумаги. После того как вы сдали все бумаги, чиновники обязаны дать ответ в течение 6 месяцев.

Как только вы получите временную регистрацию, можете подавать документы на гражданство. Бумаги те же самые, что и для регистрации. Дополнительно потребуется лишь справка об отказе от текущего гражданства, которую можно получить в посольстве. Срок рассмотрения заявки - тоже 6 месяцев.

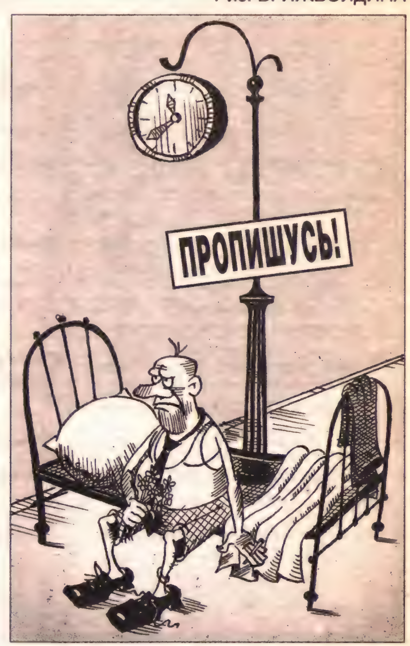
Такой упрощенный порядок действует до 1 января 2006 года. После этой даты бывшие советские люди станут получать гражданство в общем порядке. Исключение будет сделано только для граждан Белоруссии, Казахстана и Киргизии.

Чем опасна прописка

Ко мне приехал родственник из Казахстана и просит прописать его в моей квартире. Не опасно ли это делать?
И. Галкина, Москва

СРАЗУ вас успокоим: по закону претендовать на квартиру или долю от нее он не сможет. Вы как были, так и останетесь ее единственным собственником. Проблема возникнет, если вы поссоритесь с этим человеком и решите его выселить. Раз он прописан только в вашей квартире, то сделать этого вы не сможете. Жилищный кодекс запрещает выселять людей из единственного жилья. Кроме того, он сможет прописать в вашу квартиру несовершеннолетнего ребенка - закон об опеке позволяет делать это без согласия собственника. Чтобы избежать подобных неприятностей, советуем оформлять не постоянную, а временную регистрацию. Она дается максимум на 6 месяцев, и по истечении этого срока все узы, связывающие вашего товарища с вашей квартирой, автоматически исчезают.

Рис. В. ИЖБОЛДИНА



Гражданство в обмен на паспорт

Я живу за границей и не имел возможности обменять старый советский паспорт на новый российский. Не могут ли меня лишить гражданства?
А. Рождественский, Женева

КАК удалось выяснить "АиФ", в срок (до 1 июля 2004 года) не поменяли паспорта около 200 тысяч граждан России. По словам замглавы МВД Александра Чекалина, человека без паспорта ждут на территории России значительные трудности.

Однако если вы живете за границей, то никакие санкции (а уж тем более лишение гражданства) вам не грозят. Вы сможете получить новый паспорт на основании загранпаспорта по месту регистрации позже, когда приедете в РФ. Желательно только, чтобы в загранпаспорте имелась отметка о ПМЖ или о постановке на постоянный консульский учет. В этом случае не потребуется доказывать постоянное проживание за границей.

Лунный календарь садовода и огородника

Ноябрь 2004 г. - март 2005 г. (время указано московское)

ЛУНА В ЗНАКАХ ЗОДИАКА		ФАЗА ЛУНЫ	ВИД РАБОТ
Дата	Время работы		
Ноябрь			
с 1 по 4 РАК	с 17.54 по 6.33	Убывающая Луна	Подзимний посев моркови, лука-чернушки, свеклы, корневой петрушки. Полив и удобрение комнатных растений. Домашние заготовки: консервирование и варка варенья, квашение и засолка.
с 4 по 6 ЛЕВ	с 6.33 по 18.01	Убывающая Луна	Пересадка, размножение или деление комнатных растений нежелательно. Домашние заготовки: сушка плодов и ягод для хранения.
с 6 по 9 ДЕВА	с 18.01 по 2.24	Убывающая Луна	Рыхление почвы под комнатными растениями, удаление засохших и больных побегов.
с 9 по 11 ВЕСЫ	с 2.24 по 7.06	Убывающая Луна	Неблагоприятное время для посадки и посева растений. Домашние заготовки: сушка плодов и ягод для хранения.
с 11 по 13 СКОРПИОН	с 7.06 по 8.57	Убывающая Луна Растущая Луна	Новолуние 12 ноября в 17.28. Осенняя обрезка деревьев и кустарников. Посев гвоздики Шабо, шалфея и пеларгонии на рассаду. Посадка в горшки луковичных цветов на выгонку. Выгонка лука - на перо. Полив, подкормка и опрыскивание домашних растений от вредителей. Домашние заготовки: квашение и засолка.
с 13 по 15 СТРЕЛЕЦ	с 8.57 по 9.34	Растущая Луна	Рыхление почвы под комнатными растениями.
с 15 по 17 КОЗЕРОГ	с 9.34 по 10.40	Растущая Луна	Посев семян актинидии. Заготовка черенков для весенней прививки. Нежелательна посадка и пересадка цветущих растений.
с 17 по 19 ВОДОЛЕЙ	с 10.40 по 13.39	Растущая Луна	Рыхление почвы. Обрезка засохших, больных и неправильно развивающихся домашних растений.
с 19 по 21 РЫБЫ	с 13.39 по 19.12	Растущая Луна	Заготовка черенков для весенней прививки. Подзимний посев зеленных и однолетних цветов. Побелка стволов деревьев. Высадка в горшки луковичных цветов на выгонку. Полив и удобрение комнатных растений.
с 21 по 24 ОВЕН	с 19.21 по 3.17	Растущая Луна	Опрыскивание домашних растений от вредителей и болезней.
с 24 по 26 ТЕЛЕЦ	с 3.17 по 13.26	Растущая Луна	Домашние заготовки: квашение и засолка.
с 26 по 29 БЛИЗНЕЦЫ	с 13.26 по 1.12	Растущая Луна Убывающая Луна	Полнолуние 26 ноября в 23.08. Рыхление почвы в горшках. Неблагоприятное время для посадки и пересадки растений.
с 29 по 1 РАК	с 1.12 по 13.51	Убывающая Луна	Полив и подкормка комнатных растений органическими удобрениями. Домашние заготовки: консервирование и варка варенья, квашение и засолка.

Продолжение табл.

Декабрь			
с 1 по 4 ЛЕВ	с 13.51 по 2.01	Убывающая Луна	Неблагоприятное время для посадки и пересадки растений. Домашние заготовки: сушка плодов и ягод, зеленных.
с 4 по 6 ДЕВА	с 2.01 по 11.47	Убывающая Луна	Рыхление почвы под комнатными растениями, удаление засохших и больных побегов.
с 6 по 8 ВЕСЫ	с 11.47 по 17.45	Убывающая Луна	Стратификация семян и косточек плодовых деревьев и кустарников. Неблагоприятное время для посадки и посева растений.
с 8 по 10 СКОРПИОН	с 17.45 по 19.55	Убывающая Луна	Обрезка и омолаживание комнатных растений. Полив, подкормка минеральными удобрениями и опрыскивание домашних растений от вредителей.
с 10 по 12 СТРЕЛЕЦ	с 19.55 по 19.43	Убываюшая Луна Растущая Луна	Рыхление почвы. Домашние заготовки: сушка плодов и ягод, зеленных. Новолуние 12 декабря в 4.30
с 12 по 14 КОЗЕРОГ	с 19.43 по 19.11	Растущая Луна	Нежелательна посадка цветов.
с 14 по 16 ВОДОЛЕЙ	с 19.11 по 20.25	Растущая Луна	Обрезка засохших или больных побегов, листьев, цветов. Рыхление почвы.
с 16 по 19 РЫБЫ	с 20.25 по 0.53	Растущая Луна	Заготовка черенков для весенней прививки. Посев гвоздики Шабо, шалфея, пеларгонии на рассаду. Посадка в горшки луковичных цветов на выгонку. Выгонка лука на перо. Полив комнатных растений.
с 19 по 21 ОВЕН	с 0.53 по 8.53	Растущая Луна	Рыхление почвы под комнатными растениями. Защита от вредителей и болезней комнатных растений.
с 21 по 23 ТЕЛЕЦ	с 8.53 по 19.33	Растущая Луна	Выгонка луковичных цветов (гиацинтов, нарциссов, тюльпанов, крокусов).
с 23 по 26 БЛИЗНЕЦЫ	с 19.33 по 7.39	Растущая Луна Убывающая Луна	Рыхление почвы под комнатными растениями. Неблагоприятное время для посадки и пересадки растений.
с 26 по 28 РАК	с 7.39 по 20.15	Убывающая Луна	Полнолуние 26 декабря в 18.08. Полив и подкормка органическими удобрениями комнатных растений. Домашние заготовки: консервирование и варка варенья, квашение и засолка.
с 28 по 31 ЛЕВ	с 20.15 по 8.34	Убывающая Луна	Неблагоприятное время для посадки и пересадки растений. Домашние заготовки: сушка плодов, ягод, зеленных.
с 31 по 2 ДЕВА	с 8.34 по 19.21	Убывающая Луна	Рыхление почвы под комнатными растениями. Обрезка засохших, больных листьев и цветков.
Январь 2005			
с 2 по 5 ВЕСЫ	с 19.21 по 3.01	Убывающая Луна	Стратификация семян и косточек плодовых деревьев и кустарников.
с 5 по 7 СКОРПИОН	с 3.01 по 6.45	Убывающая Луна	Полив, подкормка минеральными удобрениями и опрыскивание домашних растений от вредителей.
с 7 по 9 СТРЕЛЕЦ	с 6.45 по 7.12	Убывающая Луна	Рыхление почвы.
с 9 по 11 КОЗЕРОГ	с 7.12 по 6.08	Убывающая Луна Растущая Луна	Нежелательны посев, посадка и пересадка цветов. Новолуние 10 января в 15.04.
с 11 по 13 ВОДОЛЕЙ	с 6.08 по 5.51	Растущая Луна	Рыхление почвы. Обрезка засохших или больных побегов, листьев, цветов.
с 13 по 15 РЫБЫ	с 5.51 по 8.28	Растущая Луна	Заготовка черенков для весенней прививки, а также зимняя прививка деревьев. Посев семян лимонника, гвоздики Шабо, выгонка тюльпанов, нарциссов, гиацинтов, крокусов. Выгонка лука на перо, цикорного салата, листовой петрушки, сельдерея. Посадка и пересадка комнатных растений.

Продолжение табл.

с 15 по 17 ОВЕН	с 8.28 по 15.07	Растущая Луна	Опрыскивание домашних растений от вредителей и болезней.
с 17 по 20 ТЕЛЕЦ	с 15.07 по 01.25	Растущая Луна	Посев ремонтантной земляники, а также перцев, баклажанов и высокорослых томатов на рассаду. Выгонка тюльпанов, гиацинтов, нарциссов, крокусов. Благоприятны посадка и пересадка домашних цветов.
с 20 по 22 БЛИЗНЕЦЫ	с 1.25 по 13.43	Растущая Луна	Рыхление почвы под комнатными растениями.
с 22 по 25 РАК	с 13.43 по 02.22	Растущая Луна	Стратификация семян и косточек плодовых деревьев и кустарников.
с 25 по 27 ЛЕВ	с 2.22 по 14.25	Растущая Луна Убывающая Луна	Полнолуние 25 января в 13.33. Неблагоприятное время для посадки и пересадки растений.
с 27 по 30 ДЕВА	с 14.25 по 1.14	Убывающая Луна	Рыхление почвы.
с 30 по 1 ВЕСЫ	с 1.14 по 9.52	Убывающая Луна	Стратификация семян и косточек плодовых деревьев и кустарников.
		Февраль 2005	
с 1 по 3 СКОРПИОН	с 9.52 по 15.22	Убывающая Луна	Посев семян корневого сельдерея. Обрезка для омолаживания растений в горшках. Полив и подкормка рассады и комнатных растений минеральными удобрениями. Борьба с вредителями и болезнями растений.
с 3 по 5 СТРЕЛЕЦ	с 15.22 по 17.33	Убывающая Луна	Рыхление почвы.
с 5 по 7 КОЗЕРОГ	с 17.33 по 17.27	Убывающая Луна	Нежелательна посадка цветов.
с 7 по 9 ВОДОЛЕЙ	с 17.27 по 17.00	Убывающая Луна Растущая Луна	Рыхление почвы, обрезка засохших или больных побегов, листьев, цветов. Новолуние 9 февраля в 1.29.
с 9 по 11 РЫБЫ	с 17.00 по 18.22	Растущая Луна	Заготовка черенков для весенней прививки, зимняя прививка деревьев. Пикировка декабрьских и январских посевов. Посев листовой петрушки и сельдерея, базилика и мангольда на рассаду. Посев семян лимонника, гвоздики Шабо, шалфея, пеларгонии. Посадка на выгонку тюльпанов, нарциссов, гиацинтов, крокусов, лука на перо, цикорного салата, листовой петрушки и сельдерея. Полив и посадка комнатных растений.
с 11 по 13 ОВЕН	с 18.22 по 23.19	Растущая Луна	Посев томатов для раннего созревания плодов. Защита от вредителей и болезней садовых деревьев, кустарников и комнатных растений.
с 13 по 16 ТЕЛЕЦ	с 23.19 по 8.19	Растущая Луна	Посев семян высокорослых томатов, перцев, баклажанов и ремонтантной земляники на рассаду. Выгонка гиацинтов, нарциссов, тюльпанов. Посадка комнатных растений.
с 16 по 18 БЛИЗНЕЦЫ	с 8.19 по 20.14	Растущая Луна	Рыхление почвы. Неблагоприятна посадка растений.
с 18 по 21 РАК	с 20.14 по 8.56	Растущая Луна	Посев на рассаду высокорослых томатов, перцев и баклажанов. Посев семян лимонника, гвоздики Шабо, лобелии, вербены. Выгонка тюльпанов, нарциссов, гиацинтов, крокусов. Полив и подкормка органическими удобрениями домашних растений.
с 21 по 23 ЛЕВ	с 8.56 по 20.45	Растущая Луна	Неблагоприятное время для посадки и пересадки растений.
с 23 по 26 ДЕВА	с 20.45 по 7.00	Растущая Луна Убывающая Луна	Полнолуние 24 февраля в 7.55. Рыхление почвы.
с 26 по 28 ВЕСЫ	с 7.00 по 15.22	Убывающая Луна	Стратификация семян и косточек плодовых деревьев и кустарников.
с 28 по 2 СКОРПИОН	с 15.22 по 21.31	Убывающая Луна	Посев семян корневого сельдерея. Полив и подкормка посевов и комнатных растений минеральными удобрениями. Обрезка для омолаживания растений в горшках. Борьба с вредителями и болезнями.

Окончание табл.

Март 2005			
с 2 по 5 СТРЕЛЕЦ	с 21.31 по 1.13	Убывающая Луна	Рыхление почвы.
с 5 по 7 КОЗЕРОГ	с 1.13 по 2.50	Убывающая Луна	Нежелательна посадка цветов.
с 7 по 9 ВОДОЛЕЙ	с 2.50 по 3.33	Убывающая Луна	Рыхление почвы, обрезка засохших или больных побегов, листьев, цветов.
с 9 по 11 РЫБЫ	с 3.33 по 5.04	Убывающая Луна Растущая Луна	Новолуние 10 марта в 12.11. Покраска стволов деревьев. Посадка в горшки луковичных цветов на выгонку. Полив январских и февральских посевов и комнатных растений.
с 11 по 13 ОВЕН	с 5.04 по 9.06	Растущая Луна	Защита от вредителей и болезней садовых деревьев, кустарников и комнатных растений.
с 13 по 15 ТЕЛЕЦ	с 9.06 по 16.45	Растущая Луна	Пикировка январских и февральских посевов. Посев семян агератума, аквилегии, актинидии, анютиных глазок, астры, аубриеты, бальзамина, бархатцев прямостроящих, венидиума, вербены, гацании, гвоздики китайской, дельфиниума, душистого горошка, лаватеры, левкоя, лобелии, львиного зева, петунии, резеды, душистого табака, флоксов однолетних. Выгонка тюльпанов, нарциссов, гиацинтов, крокусов, а также лука на перо, цикорного салата, листовой петрушки, сельдерея. Выкладка георгин и других корневищных многолетних цветов на проращивание. Посев листовой петрушки и сельдерея, базилика, майорана и мангольда на рассаду. Выкладка картофеля на проращивание. Посадка и пересадка комнатных цветов.
с 15 по 18 БЛИЗНЕЦЫ	16.45 по 3.45	Растущая Луна	Рыхление почвы в горшках. Неблагоприятны посадка и пересадка растений.
с 18 по 20 РАК	с 3.45 по 16.18	Растущая Луна	Заготовка черенков для весенней прививки деревьев и размножения ягодных кустарников. Пикировка январских и февральских посевов. Посев семян агератума, аквилегии, актинидии, анютиных глазок, астры, аубриеты, бальзамина, бархатцев прямостоящих, венидиума, вербены, гацании, гвоздики китайской, дельфиниума, душистого горошка, лаватеры, левкоя, лобелии, львиного зева, петунии, резеды, душистого табака, флоксов однолетних. Выгонка тюльпанов, нарциссов, гиацинтов, крокусов, а также лука на перо, цикорного салата, листовой петрушки, сельдерея. Выкладка георгин и других корневищных многолетних цветов на проращивание. Посев листовой петрушки и сельдерея, базилика, майорана и мангольда на рассаду. Выкладка картофеля на проращивание. Удобрение луковичных и корневищных многолетников, зимующих в саду (после схода снега). Полив и подкормка посевов и домашних растений органическими удобрениями. Посадка и пересадка комнатных растений.
с 20 по 23 ЛЕВ	с 16.18 по 4.11	Растущая Луна	Перекопка почвы вокруг перезимовавших многолетних цветов, подсыпка почвы под двулетники и землянику.
с 23 по 25 ДЕВА	с 4.11 по 14.01	Растущая Луна	Рыхление почвы. Удаление засохших и больных побегов.
с 25 по 27 ВЕСЫ	с 14.01 по 22.30	Растущая Луна Убывающая Луна	Полнолуние 26 марта в 0.00 Стратификация семян и косточек плодовых деревьев и кустарников.
с 27 по 30 СКОРПИОН	с 22.30 по 3.58	Убывающая Луна	Обрезка плодово-ягодных деревьев и кустарников (при температуре выше -4° С). Обрезка для омолаживания растений в горшках. Посев семян корневого сельдерея и петрушки, лука-репки и свеклы на рассаду. Полив и подкормка январских и февральских посевов минеральными удобрениями, а также комнатных растений. Борьба с вредителями и болезнями комнатных растений.
с 30 по 1 СТРЕЛЕЦ	с 3.58 по 7.49	Убывающая Луна	Рыхление почвы.

Шубу - молодым и больным

Насколько целесообразно утепление стволов плодовых деревьев на зиму?

Т. Иретьева, Костромская обл.

В ПРИНЦИПЕ без утепления могут обойтись плодовые деревья местных (районированных) сортов, старше 4-5 лет, не пораженные какими-либо болезнями (например, паршой), при условии, что в предыдущие зимы вы не замечали на них повреждений коры - морозобоин, солнечных ожогов и т. п. А наиболее уязвимы молодые весенние посадки нынешнего сезона, поэтому их (естественно, не пренебрегая другими мерами по подготовке к холодам) неплохо бы утеплить, особенно если они более "южного", нежели ваша местность, происхождения. Оптимальные материалы для утеплительной обвязки стволов - войлок или солома, поверх которых наматывается мешковина. Закреплять все лучше бечевкой. Металлическая проволока не годится. Утепленные деревья потребуют особого внимания ближе к весне, во время первых весенних оттепелей. Дерево может взопреть, поэтому надо будет вовремя избавиться от повязки. Оттепели посреди зимы в этом плане не страшны.

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО...

✔ **18 февраля 1979 года в пустыне Сахара шел снег.**

✔ **Самый первый телевизионный прогноз погоды был показан в Англии 11 ноября 1936 года.**

✔ **Самая крупная градина, зафиксированная людьми, упала на городок Коффивилл (штат Канзас, США). Вес ее составил почти 700 грамм.**

✔ **Двух снежинок с абсолютно одинаковой кристаллической структурой не существует.**

Дымно и холодно?

Печь в дачном доме очень плохо греет и постоянно дымит, хотя дымоход я чистил неоднократно. В чем может быть дело?
О. Василенко, Санкт-Петербург

ВЕРОЯТНЕЕ всего, причины сокрыты в дефектах конструкции и кладки. Одно из главных слагаемых успешной работы любой печки - газоходы. Классические размеры 123 на 180-190 мм, а размер дымоотводной трубы при этом должен быть 135 на 260 мм. Затем смотрим глубину и ширину топки. Они в соответствии с канонами должны быть 380 и 260 мм соответственно. "Плюс-минус" допускаются не более 5-8 мм. Еще одна важная вещь - дымоход ни в коем случае нельзя делать асбоцементным! Вот где экономия может быть вредна - такой дымоход и трескается быстро, и также быстро обрастает всякой гадостью.

Но не исключено, что все гораздо проще. Многие забывают о том, что нельзя долго держать открытой топочную дверцу (и дым случается, и помещение не натапливается). И еще нельзя забивать топку дровами доверху - чем больше свободного пространства, тем меньше дыма и сажи, а теплоотдача лучше.



Фото Ирины ПАВЛОВОЙ

Со «справкой» о прививке

Как при покупке саженцев отличить культурные от дичков?
Г. Сомов, Владимир

ГЛАВНЫЙ признак "культурности" покупаемого саженца - наличие прививки. Все культурные сорта для повышения приживаемости, зимо- и морозостойкости, усиления других полезных свойств обязательно прививаются на соответствующие подвои. Визуально выглядит это так: приблизительно в 20-40 см от корней наблюдается небольшое утолщение, а после этого утолщения стволик идет вверх не строго вертикально, а с небольшим отклонением. Кроме того, "культурные" саженцы всегда лишены множества тонких острых веточек, свойственных "дикарям".

Дикие, но домашние

Часть урожая яблок решил впервые пустить на вино. Выбрал рецепт. Там сказано - нельзя применять обычные хлебные дрожжи, нужны какие-то "дикие". А что это такое - нигде найти не могу...

А. Тимофеев, Москва

"ДИКИЕ" дрожжи готовятся в домашних условиях, причем очень просто. Вам понадобятся 2 стакана (400 г) любых, очень спелых ягод - смородины или крыжовника. Хорошенько раздавите их и поместите в стеклянную бутылку. Затем добавьте стакан воды, полстакана сахара, заткните тару ватой и поставьте в темное место, где температура 22-24 градуса. Через 3-4 дня вы получите некую бродящую субстанцию - это и есть "дикие" дрожжи. Срок их хранения - не более 10 суток.

Потолок подпола

Который год подряд очень плохо сохраняется урожай овощей и картофеля, хотя место хранения вполне соответствует требованиям - хороший сухой подпол глубиной 1,5 метра под жилой частью дачного дома. А картошка то подмерзает, то подгнивает...

О. Сухорукова, Калужская обл.

ПО МНЕНИЮ специалистов кафедры хранения и переработки плодоовощной продукции Тимирязевской сельхозакадемии, наиболее вероятная причина неудач читательницы - недостаточная утепленность "крыши" подвала. Даже если хранилище расположено под жилой, теплой частью дома, ту часть пола, которая служит ему крышей, надо утеплить особо. Между полом комнаты и потолком подвала проще всего проложить слой оргалита или линолеума, затем матерчатые "подушки" с любым теплоизолирующим материалом (перлитом, например) и опять слой оргалита. Такая крыша защитит и от морозов, и от излишней влажности.

Рай в шалаше

Посоветуйте, пожалуйста, как можно укрыть растения, которые образуют длинные плети (у меня это плетистые розы, клематисы и некоторые другие)?

Л. Евдокимова, Вологодская обл.

ПЛЕТИ снимаются с опор и укладываются прямо на заранее очищенную от мусора землю. Чтобы они занимали поменьше места, их обычно сворачивают либо по спирали, либо зигзагами, насколько позволяет гибкость, но так, чтобы не повредить растение. А вот после укладки надо поступить похитрому. Большинство дачников кладут утеплители прямо на свои розы и прочее. А это - ошибка. Сначала над укрываемым растением надо соорудить шалаш из сухих веток, планок, любого подручного материала и только поверх этого каркаса укладывать любой нетканый укрывной материал (полиэтиленовая пленка тоже ничего, но упомянутая "нетканка" все же предпочтительнее), затем несколько слоев крафт-бумаги, потом мешковину. Укрытие закрепляется снаружи по краям любой тяжестью (камень, кирпич и пр.). Использование в качестве укрытия толя или рубероида - нежелательно.

Рис. Игоря КИЙКО

РИСУНОК В ТЕМУ



АФОРИЗМЫ

Огород будет расти лучше, если грядки поливать по́том.

● ● ●

На огороде отдыхают, засучив рукава.

Прислал Сергей Скотников, Москва

Сестра - не жена

В нашем садоводческом товариществе идет приватизация участков. Все документы, включая книжку садовода, оформлены на меня, но все годы владения участком вложения в него делала и моя сестра. Можем ли мы приватизировать участок на нас двоих в долевую собственность?

Н. Муравьев, Смоленская обл.

ИЗ ПОЛОЖЕНИЙ Федерального закона “О садоводческих, огороднических и дачных некоммерческих объединениях граждан” (например, подпункт 3 пункта 2 статьи 28) следует, что в ходе приватизации земельный участок в СТ может быть оформлен либо на одного гражданина, либо на супругов (в долевую или совместную собственность). Долевая собственность с участием других собственников не допускается. Однако она может возникнуть в результате каких-либо сделок с земельными участками. Скажем, вы как собственник продадите или подарите часть участка сестре.

Рис. Василия АЛЕКСАНДРОВА



Граница и оплата

Правление СТ, где расположен мой участок, заказало проведение геодезической съемки всего товарищества, чтобы составить уточненный генплан. Всех обязывают оплатить расходы по этому мероприятию - 6000 рублей. Обязана ли я это делать, если мой участок должным образом оформлен?

Г. Марченко, Белгородская обл.

ЕСЛИ работы затеяны только с целью определения внешних границ товарищества и границ земель общего пользования (дороги, подъезды, стоянки и т. п.), то платить придется - такие расходы члены СТ несут солидарно. Но если необходимость в новой геодезической съемке возникла из-за несоответствия фактических границ земельных участков граждан генеральному плану и последний требует уточнений, то за межевание своего участка вы платить не должны. Вам необходимо только представить в правление СТ копии документов, подтверждающих, что границы вашего участка определены и зарегистрированы.

Ответ по долгам

Летом умер мой отец, незадолго до своей смерти унаследовавший дом в деревне. Я единственная наследница. Налоговая инспекция требует уплаты за отца налога с имущества, перешедшего к нему в порядке наследования - того самого дома. Правильно ли это?

Т. Аристова,
Ярославская обл.

СОГЛАСНО пункту 3 статьи 44 Налогового кодекса РФ обязанность по уплате налога прекращается со смертью налогоплательщика или с признанием его умершим в порядке, установленном гражданским законодательством РФ. Задолженность по имущественным налогам умершего, либо лица, признанного умершим, погашается в пределах стоимости наследственного имущества.

Согласно статье 1175 Гражданского кодекса РФ наследник, принявший наследство, отвечает по долгам наследователя в пределах стоимости перешедшего к нему наследственного имущества. В состав долгов наследодателя включается и задолженность по имущественным налогам, образовавшимся у наследодателя к моменту смерти. То есть притязания налоговиков, увы, правомерны.

Рис. Виктора БОГОРАДА

Сколько стоит домик у моря

Страна	Тыс. долл.	Площадь, примечания
Аргентина	1 600	400 кв. м, 4 спальни, комната для горничной, 4 ванные комнаты, комната отдыха, прачечная, гараж, бассейн
Греция	1 600	850 кв. м, сад 4 тыс. кв. м, 8 спален, 5 ванных комнат, бассейн
Италия	1 220	377 кв. м, гостевой дом 125 кв. м, сад 10 тыс. кв. м, бассейн
Испания	688	400 кв. м, гараж на 2 машины, бассейн
Кипр	330	260 кв. м, вид на горы, ландшафтные сады, бассейн
Турция	319	350 кв. м, участок 950 кв. м, бассейн

ДАЧНИКАМ

Подозрительная дешевизна

Работники расположенного по соседству с нашими дачами сельхозпредприятия предлагают очень хорошие земельные участки, причем по чрезвычайно соблазнительной цене. В чем здесь может быть подвох?

Н. Кулаков, Санкт-Петербург

НАСТОРОЖИЛИСЬ вы правильно. Скорее всего, вам предлагают купить кусок земли так называемого сельскохозяйственного назначения. Чем это чревато? Купить-то можно, однако процесс оформления такой сделки чрезвычайно сложен. Это раз. Два - если вы покупаете землю сельхозназначения, то должны купить определенную площадь. В каждом регионе она устанавливается местным законодательством (для Ленинградской и Московской областей минимальный размер - 2 гектара). При этом прежний владелец обязан по закону заказать проведение размежевания всего участка, а это десятки тысяч рублей. И наверняка их оплату перевалят на вас.

Третье, самое тяжкое: покупая землю сельхоз-назначения, вы обязуетесь создать фермерское хозяйство и зарегистрироваться в качестве индивидуального предпринимателя со всеми вытекающими отсюда налогами, ведением отчетности и проч. Оно вам надо? Не проще ли купить участок у какого-нибудь деревенского жителя?

Фото Андрея ДОРОФЕЕВА

ЯЗЫКОМ ЦИФР

Есть ли у вас сад или огород?

По данным Monitoring.ru

Если собрался бомонд...

ДОПУСТИМ, вы неожиданно званы на прием. Для того чтобы поддержать беседу на должном уровне и не ударить в грязь лицом, вам надо запомнить несколько простых вещей.

✌ Достоевский, Тарковский и Кобо Абэ - амбивалентны и полифоничны. Значение этих слов следует посмотреть в БСЭ. Там же можно посмотреть значения слов: инфантилизм, катарсис, лесбиянка, летальный, летаргический, мазохизм, медитация, паранойя, сионизм, сублимация, трансцендентализм.

✌ Китайская поэзия намного тоньше и глубже японской.

✌ Фрейда зовут Зигмунд.

✌ Данте - итальянец. Он написал "Божественную комедию". Дантес - француз, который стрелял в Пушкина.

✌ Более всего избегайте в своей речи таких слов, как "умотаться", "балдею", "тащусь", "не фонтан". Говорить надо изящно. Например: "я без ума от...", "прелестненько", "забавненько", "ничтоже сумняшеся", "мне это импонирует".

✌ Омар Хайям писал рубайи. Шекспир - сонеты. Басё - хокку. Исикава Такубоку - танки.

✌ "Машина времени" - уже не та. "Литературная газета" - уже не та. Никита Михалков - уже не тот (произносится с грустью). Газеты все врут. В кино нечего смотреть. Телевизор надоел (произносится с раздражением).

✌ Гомосексуалисты - такие же люди, как и мы, только больные.

Кстати, запомните, что сахар в чай не "ложут", а "кладут". Например: "Кладите, пожалуйста, сахар". Ответ: "Спасибо, я уже наклал".

Рис. Виктора БОГОРАДА



Анекдоты в тему

- Дорогой юбиляр, давайте поднимем за вас этот бокал!
- Да я и сам пока подниму!

* * *

- Доктор! Я не могу спать на левом боку!
- А вы не пробовали повернуться на правый?
- Пробовала, но тогда я не слышу, о чем говорят соседи!

«Лишний» Новый год?

Скажите, как можно отмечать Новый год, если он приходится аккурат на Рождественский пост? Что же делать: спать ложиться или можно все-таки со страной и президентом попраздновать?

В. Петров, Казань

РОЖДЕСТВЕНСКИЙ пост в отличие от Великого поста не имеет печальной окраски и не очень строгий. Семейные празднества (например, именины) весело отмечались во время Рождественского поста даже в царское время. Как разъяснили нам в Московской Патриархии, верующие вполне могут устроить для себя и своих родных постный праздничный стол и даже выпить немного вина. Самое же главное - помнить, что любовь к ближнему важнее поста.

Во многих храмах Русской православной церкви гражданский Новый год принято отмечать торжественным молебном. Чаще всего этот молебен служат вечером 31 декабря. Верующие благодарят Бога за прошедший год и просят Господня благословения на год наступающий.



Фото Валерия ХРИСТОФОРОВА



Я лишь недавно окрестился. Расскажите, пожалуйста, как следует отмечать Рождество?

В. Котов, Пермь

Как надо отмечать Рождество?

НА ВОПРОС отвечает зам. председателя отдела внешних церковных связей Московского Патриархата протоиерей отец Всеволод ЧАПЛИН:

- ПЕРЕД тем как рассказывать собственно об окончании Рождественского поста, приходящегося на 7 января по новому стилю, хочу обратить внимание на предваряющий этот праздник день - Сочельник. 6 января православные соблюдают самый строгий пост: либо не едят совсем, либо в крайнем случае употребляют воду, хлеб и сырые овощи. В этот день в храмах утром проводится литургия, а вечером - всенощное бдение, которые рекомендуется посетить. Но главная служба этого великого праздника - Божественная литургия - проходит ночью и повторяется рано утром. После этого верующие причащаются и лишь затем, спев дома всей семьей рождественский тропарь, садятся за столы для разговления. Обычно основное блюдо в этот день - мясное, например гусь. Неподалеку от стола устанавливается наряженная елка. Согласно старинным традициям, украшают ее именно на Рождество, а не на Новый год, как стало принято в последнее время. Вечером 7-го в храмах служится Рождественская вечерня.

Фото Валерия ХРИСТОФОРОВА

Православный ликбез

МЫ обратились в Московскую Патриархию с просьбой прокомментировать самые типичные вопросы наших читателей. И вот какие ответы получили.

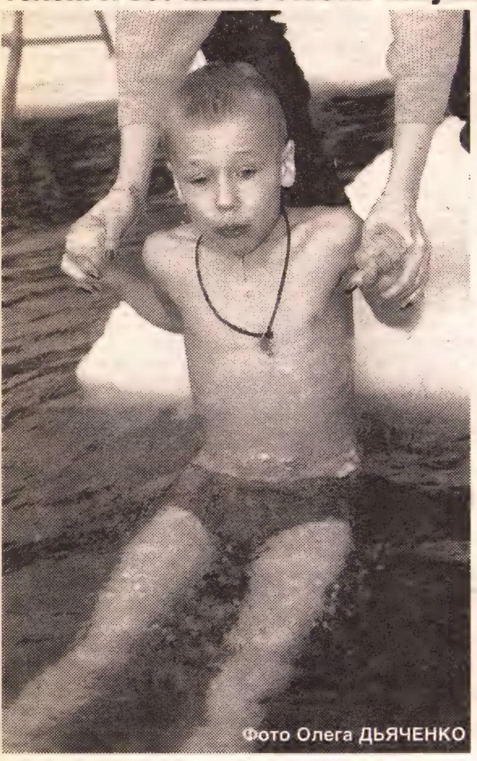


Фото Олега ДЬЯЧЕНКО

Переезд - не грех

Считается ли грехом переезд в другую квартиру во время Великого поста?

НЕТ. Хотя в это время лучше не суетиться.

Инославный отец

Может ли выступать в роли крестного отца для православного христианина человек, исповедующий католичество?

НЕТ, не может, если сам не примет православия. Инославные не могут участвовать в каких-либо таинствах православной церкви.

Тату и вера - несовместимы

Как церковь относится к татуировкам?

ТАТУИРОВКИ - атрибут языческого мира. Для христианина, живущего с Богом и по воле Бога, все это неприемлемо.

«Крещенские» купания

На Крещение хочу окунуться в прорубь. Следует ли купаться натощак? И можно ли потом выпить вина?

ДЕЛО это очень хорошее. Купаться натощак необязательно. Помолиться вот перед этим следует. После обряда, который совершается под руководством батюшки, можно выпить немного вина.

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО...

✔ **Христианин и крестьянин - слова по сути однокоренные. В словаре В. И. Даля определение работника села таково: “Крестьянин, крестьянка - крещеный человек; мужик, землепашец или земледел, селянин, поселянин; сельский обыватель, принадлежащий к низшему податному сословию”.**

Совпала Пасха с Первомаем...

Важнейшие религиозные праздники

ПРАВОСЛАВИЕ (по новому стилю)

7 января	Рождество Христово
14 января	Обрезание Господне и память святителя Василия Великого
19 января	Крещение Господне. Святое Богоявление
15 февраля	Сретение Господне
7 апреля	Благовещение Пресвятой Богородицы
24 апреля	Вход Господень в Иерусалим
1 мая	Пасха Христова
9 июня	Вознесение Господне
19 июня	День Святой Троицы. Пятидесятница
7 июля	Рождество Иоанна Предтечи
12 июля	День святых первоверховных апостолов Петра и Павла
19 августа	Преображение Господне
28 августа	Успение Пресвятой Богородицы
11 сентября	Усекновение главы Иоанна Предтечи
21 сентября	Рождество Пресвятой Богородицы
27 сентября	Воздвижение Креста Господня

ИУДАИЗМ

8-15 декабря 2004 г.	Ханука
25 января 2005 г.	Ту би-Шват
25 марта	Пурим
24-25 апреля	Песах
6 мая	День Холокоста
11 мая	День памяти павших солдат
12 мая	День независимости Израиля
23 мая	Песах Шени
27 мая	Лаг ба-Омер
6 июня	День Иерусалима
13-14 июня	Шавуот
14 августа	пост Тиша бе-Ав

КАТОЛИЧЕСТВО

25 декабря	Рождество
6 января	Богоявление
9 января	Крещение Господне
2 февраля	Сретение
9 февраля	Пепельная Среда
27 марта	Пасха
4 апреля	Благовещение
5 мая	Вознесение
15 мая	Пятидесятница
22 мая	Троица
26 мая	Пресвятые Тело и Кровь Христа
3 июня	Пресвятое сердце Иисуса
6 августа	Преображение Господне
15 августа	Успение Пресвятой Богородицы
8 сентября	Рождество Пресвятой Богородицы

ИСЛАМ

19 января	День Арафат
20 января	Курбан-Байрам
10 февраля	Новый 1426 год по мусульманскому календарю
19 февраля	День Ашура
20-21 апреля	Мавлид ан-Наби - День рождения Пророка Мухаммада
11-12 августа	Ночь Рагаиб
31 августа - 1 сентября	Ночь Мираджа
18-19 сентября	Ночь Бараат - Лейлят аль-Бараа

БУДДИЗМ*

4 ноября 2004 г.	Лхабаб дуйсэн
7 декабря 2004 г.	Зула хурал
6-9 февраля 2005 г.	Белый месяц

* На момент подписания в печать этого выпуска "Энциклопедии жизни" редакция не располагает календарем буддийских праздников на 2005 г., который еще уточняется буддийскими астрологами.

Весной собираюсь поехать в автотур по Европе. Не хотелось бы, чтоб по моему внешнему виду сразу можно было определить, что я russo turisto. Что делать?

Юлия С., Казань

Ударим автостопом по автобанам!

АВТОТУР - дело серьезное, так что главное, чтобы тебе было удобно, а не просто "красиво" или "модно". Надо сказать, что европейки носят очень простую одежду и, возможно, куда менее "навороченную", чем жительницы России. Думаем, самой востребованной вещью в твоем гардеробе будут джинсы и хлопчатобумажные штаны свободного покроя, а также ветровка с капюшоном спортивного стиля. Обувь - "теннисные тапочки", кроссовки, мокасины, спортивные сандалии, - ведь ты много времени будешь проводить, сидя в машине или автобусе, так что все будет затекать и отекать. Кстати, западные жители носят обувь без носков, а футболки - недлинные и никогда не заправляют их в штаны. То же самое касается и мужчин. Позаботься о кепке-бейсболке и удобной прическе из серии "вымыл и пошел". Возьми с собой увлажняющий крем (от кондиционеров в автотранспорте кожа становится суше), а вот краситься не советуем. Что касается правил поведения, то они очень просты. Если тебе надо причесаться, делай это не в кафе, а в туалете. Обязательно здоровайся с любым продавцом, администратором в гостинице, уборщицей или официанткой. А улыбаться не забывай вообще никому. Именно угрюмая физиономия и может в первую очередь выдать в тебе россиянку. Выучи главные слова: приветствия, благодарности и "дайте, пожалуйста, счет". Поскольку мы не знаем, в какую именно страну ты собралась, то приводим здесь варианты по-английски, их поймут везде: "Hello!" (хэллоу - привет), "Thank you very much" (сэнк ю вери мач - большое спасибо), "Check, please" (чек, плиз - чек, пожалуйста).



Рис. Игоря КИЙКО

Галопом по Европам

Собираюсь поехать на зимние каникулы куда-нибудь в Европу. Расскажите, какие возможности мне даст шенгенская виза?

В. Рамской, Новочебоксарск

ЕСЛИ у вас шенгенская виза, то вы свободно можете передвигаться по 15 странам. Это Нидерланды, Норвегия, Португалия, Бельгия, Франция, Испания, Исландия, Швеция, Италия, Германия, Австрия, Финляндия, Греция, Дания, Люксембург.

Автобус вместо гида

Терпеть не могу толкаться в туристических группах, но достопримечательности посмотреть хочется. У меня есть какой-то выход?

К. Петров, Северодвинск

ВО МНОГИХ крупных европейских городах (Лондоне, Мадриде, Барселоне, Риме и других) есть так называемые туристические автобусы. Вы оплачиваете 10-15 евро и целый день можете ездить на этом транспорте по историческим и культурным достопримечательностям города. При этом можно выйти на любой остановке маршрута, чтобы поесть или более подробно осмотреть достопримечательности, а потом продолжить свою экскурсию на любом другом туристическом автобусе. Покупая билет, вы получите наушники, через которые будете слушать краткие рассказы о том, что видите (в некоторых городах эти программы есть и на русском языке). Информацию о таких автобусах можно получить в любом бюро туристической информации города или на ресепшне отеля. Это очень удобно для тех, кто не хочет привязываться к экскурсионным группам, хочет осматривать город по своему плану и не прочь сэкономить немного денег.

Рис.Константина МАЛЬЦЕВА

РИСУНОК В ТЕМУ



ПУТЕШЕСТВЕННИКАМ

Моя жена рассказывает, что в Болгарии, где она с ребенком отдыхала летом, попала впросак, кивая официанту в кафе. Она думала, что соглашается, чтобы он принес ей кофе, а оказывается, этот жест означает "нет". Не расскажете ли и о других несовпадениях "русского языка" с языком тела других народов?

Иван Р о м а ш о в, Выкса

Язык тела требует перевода

ДЛЯ того чтобы показать французу, что тебе скучно, подопри подбородок кулаком. Почесывание носа - либо приглашение выпить, либо то же, что и у нас, когда машут рукой - а-а-а, это для меня ерунда! А вот если вы ковыряете в нижнем веке - это по-нашему как покрутить пальцем у виска.

Зато в Германии крутить у виска пальцем вообще строго запрещено - обидятся так, что полицию вызовут. Не стоит демонстрировать и знак ОК - колечко из указательного и большого пальцев: это самое страшное на Неметчине ругательство - "дырка от задницы".

В арабских странах (ОАЭ, Египет и т. п.) надо быть осторожнее, укладывая ногу на ногу, потому что показать свою подметку - значит нахамить тому, с кем ты общаешься. Матерщинником считается тот, кто указывает на что-нибудь средним пальцем (не важно, вверх или вниз), пристраивает растопыренные указательный и средний пальцы под носом. В Ливане не принято чесать или гладить бровь: там посчитают, что ты намекаешь, дескать, твой сосед - гомосексуалист. Зато принято хватать друг друга за руку, чтобы указать дорогу, а у особенно европейски продвинутых - целоваться при встрече (этот обычай они унаследовали от французов).

Зато в Японии не принято ни целоваться, ни особенно крепко жать руки, ни глядеть пристально в глаза при встрече. Невежливо и держать руки в карманах, откидываться на спинку стула, а также сутулиться и жевать резинку. Несмотря на обилие кондиционеров в японских офисах, там считается крайне невоспитанным чихать и сморкаться на людях. Китай во многом близок к Японии - там тоже не принят близкий телесный контакт с малознакомыми людьми. Показать китайцу, что ты скучаешь, можно, часто моргая. А то, что ты плохо воспитан, - поманив его пальцем. Если предложат чаю, выпей только полчашки. Если выхлебать напиток до донышка, решат, что тебя мучит жажда, и нальют еще.

10 самых популярных у россиян туристических направлений

Направление	(% от общего количества туристов, лето-2004)
1. Турция	50,70
2. Египет	13,29
3. Тунис	5,43
4. Кипр	3,17
5. Испания	2,46
6. Греция	2,07
7. Хорватия	1,77
8. Болгария	1,71
9. ОАЭ	1,65
10. Мальдивы	1,00

По данным РИА "РосБизнесКонсалтинг"

Что русскому хорошо, то немцу - смерть

Собираюсь отпраздновать Новый год в Турции. Мой приятель, который был там летом, говорит, что немцам путевки обходятся гораздо дешевле. Отчего такая несправедливость?

К. Киреев, Екатеринбург

КАК разъяснил председатель правления Московской ассоциации туристических агентств Павел Кларк, цены на отдых для россиян и иностранцев примерно одинаковые. Они складываются из двух составляющих: перелета и цены наземного обслуживания. Западные туристы, так же как и наши, с удовольствием пользуются чартерами, и их стоимость у западных компаний порой дешевле, чем у российских. Цены же в гостиницах устанавливаются одни и те же - независимо от того, туроператоры какой страны покупают номера. Другое дело, что иностранные туристы предпочитают планировать отдых заранее и оплачивают туры за полгода-год. Поэтому немецкие или английские турфирмы выкупают строго определенное количество путевок по фиксированным ценам. А вот их российские коллеги готовы рискнуть и подождать до последнего момента, когда отели до минимума снизят стоимость - лишь бы номера не простаивали. Поэтому, например, неделя в 5-звездочной гостинице в Турции может обойтись в 500 долларов немцу (без учета перелета), и в 200 - россиянину (если он дождется так называемого "спецпредложения").



Фото Андрея ДОРОФЕЕВА

Анекдот в тему

Корабль проплывает мимо необитаемого острова.

Женщина интересуется у капитана корабля:

- А что это там за человек на берегу бегает вокруг костра, прыгает и машет нам руками?

Капитан:

- Не знаю, но каждый раз, когда мы проплываем мимо, он так радуется.

Межсезонье

Хотел поехать с ребенком на зимние каникулы на Кипр или в Тунис, а знающие друзья говорят - не сезон. Расскажите, где зимой можно отдохнуть?

О. Ребров, Пермь

В ДЕКАБРЕ, январе и феврале отлично можно провести время на горно-лыжных курортах в Австрии (на ледниках - до конца апреля), Болгарии и Турции (кроме декабря), Словении, Франции (до конца марта), Швейцарии.

В это же время хорошо ездить на экскурсии в Греции, Испании, Чехии, Израиле, Китае, Сингапуре, на Мальте и в США.

В Турции это прекрасное время, чтобы делать шопинг, а на пляже вы можете поваляться в Египте и Кении, Иордании и ОАЭ, Таиланде и Индонезии, на Филиппинах и во всей Южной Америке. Кроме того, можно позагорать на таких островах, как Канары, Доминикана, Куба, Ямайка, Сейшелы, Маврикий, Мальдивы, Шри-Ланка, Бали.

Ну а до весенних каникул лучше подождать, если вы собрались на Кипр, Майорку и Ибицу, в Марокко, Тунис, Хорватию, Сербию и Черногорию, а также Болгарию.

Фото Геннадия УСОЕВА

Судьба российских иномарок

Почему не дешевеют иномарки, собранные в России, ведь их производители не платят таможенную пошлину? Интересно бы узнать, ухудшилось ли их качество с тех пор, как они собираются в нашей стране?

К. Валькович, Владимир



МНЕНИЕ о том, что автосборочные предприятия на территории России не платят пошлину, не совсем верно. Действительно, в 1998 году был подписан указ президента, а затем издано постановление правительства № 413 "О дополнительных мерах по привлечению инвестиций для развития отечественной автомобильной промышленности". Предполагалось, что иностранные автопроизводители, готовые в течение пяти лет вложить в сборочные предприятия 250 млн. долларов и довести в собираемых автомобилях долю российских комплектующих до 50%, могут получить таможенные льготы.

Но зарубежные партнеры оказались не готовы сразу прийти в нашу страну с такими крупными вложениями. А о машине, на 50% состоящей из российских деталей, и речи быть не могло. Наше производство даже "половину" "БМВ" или "Форда" потянуть не могло. В итоге налоговые льготы никто так и не получил. Хотя огромная разница между пошлиной на новую машину (25% от стоимости) и на комплектующие (в среднем 10%) плюс дешевая рабочая сила все равно делает сборку в России более выгодной.

Машины, собранные у нас,

Самые продаваемые иномарки в России.

Марка	Продажи I пол. 2004 г., шт.
1. Toyota	19 404
2. Hyundai	18 217
3. Ford	16 574
4. Daewoo	15 953
5. Mitsubishi	12 208
6. Nissan	10 319
7. KIA	9 895
8. Renault	7 311
9. Opel	5 123
10. Peugeot	4 223

По данным РИА «РосБизнесКонсалтинг»

примерно на 10-12% дешевле своих иностранных собратьев. Но за те несколько лет, пока работают сборочные предприятия, они действительно не опускались в цене. А переход на евро даже повысил стоимость многих автомобилей в переводе на рубли.

Что касается качества, судите сами. "БМВ", которую собирают в Калининграде, полностью состоит из немецких деталей. У нас делается только так называемая отверточная сборка. "Нива-Шевроле", несмотря на американскую эмблему на радиаторе, напротив, 100%-ное произведение отечественного автопрома. Всеволожский "Форд" потихоньку пытается использовать российские детали. Но пока это только расходные жидкости, некоторые резиновые детали, часть материалов в салоне. Никаких заметных ухудшений у всех производителей пока не наблюдалось.

Рис. Константина МАЛЬЦЕВА

ЯЗЫКОМ ЦИФР

Рынок автомобилей в России
(структура продаж в 2003 году)

По данным ИА "РосБизнесКонсалтинг"

Не пристегнул - «отстегни»!

Знакомые говорят, что ввели большой штраф за непристегнутый ремень безопасности. Это правда?
В. Кротов, Тамбов

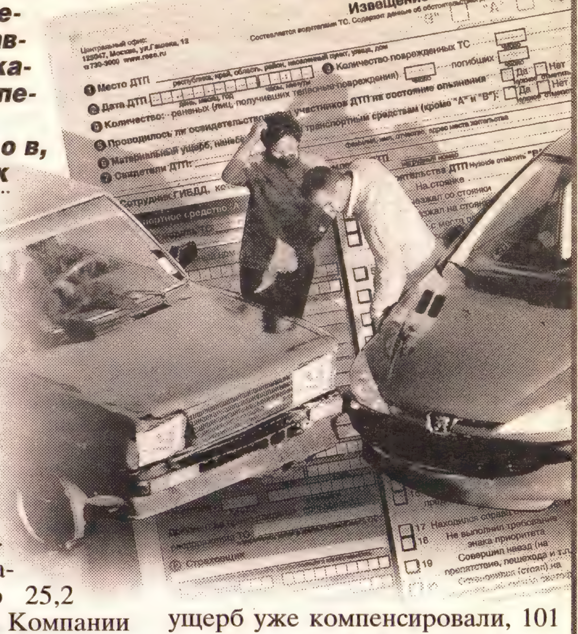
ПРЕДСТАВИТЕЛИ ГИБДД действительно не раз поднимали этот вопрос. Последний раз слухи об увеличении штрафов ходили в июне этого года. Однако до поправок к Кодексу об административных правонарушениях дело не дошло. В то же время непристегнутый ремень по-прежнему считается нарушением. Хотя штраф пока не увеличили, отменять ст. 12.6 КоАП тоже никто не торопится. Не пристегнул ремень - "отстегни" 50 рублей.

Рис. Игоря КИЙКО

Автогражданка в цифрах

Помогло ли введение обязательной автостраховки? Расскажите об итогах эксперимента в цифрах.

В. Панферов, Челябинск



ВВЕДЕНИЕ обязательного страхования автогражданской ответственности, безусловно, помогло. Вот только кому больше - страховщикам или автовладельцам, - вопрос спорный.

Согласно отчетности Российского союза автостраховщиков, за год действия закона было продано 25,2 млн. полисов ОСАГО. Компании собрали 48,2 млрд. рублей. 23% из этой суммы сразу идут на отчисления в резервы и расходы по обслуживанию клиентов. Таким образом, на расплату с водителями остается 37,1 млрд. рублей.

Воспользовались своей страховкой пока только 535 тысяч автовладельцев. 434 тысячам ущерб уже компенсировали, 101 тысяча человек еще ожидает своих денег от страховых компаний. Аварии на дорогах стоили страховщикам 8,2 млрд. рублей. Даже с учетом невыплаченных сумм и тех случаев, с которыми на момент подсчета еще не обратились к страховщикам, наши с вами неприятности на дорогах будут стоить компаниям примерно половину от тех денег, которые они с нас собрали.

Но члены страховой ассоциации продолжают утверждать, что автогражданка - дело убыточное. Значит, они будут по меньшей мере отстаивать сегодняшнюю стоимость полиса, а то и требовать ее повышения. Так что автовладельцам в ближайшее время поблажек ждать не приходится.

Фото Геннадия УСОЕВА

Анекдот в тему

Врезается "Запорожец" в шестисотый "Мерседес". Из "запора" выбегает водитель. Показывает страховой полис:

- Вот моя компания.

Из иномарки выходят пять амбалов. Водитель показывает на пассажиров:

- А вот моя компания.

Советы начинающим гонщикам

Сколько времени занимает овладение шоферской грамотностью? Посоветуйте начинающим, как лучше водить машину.

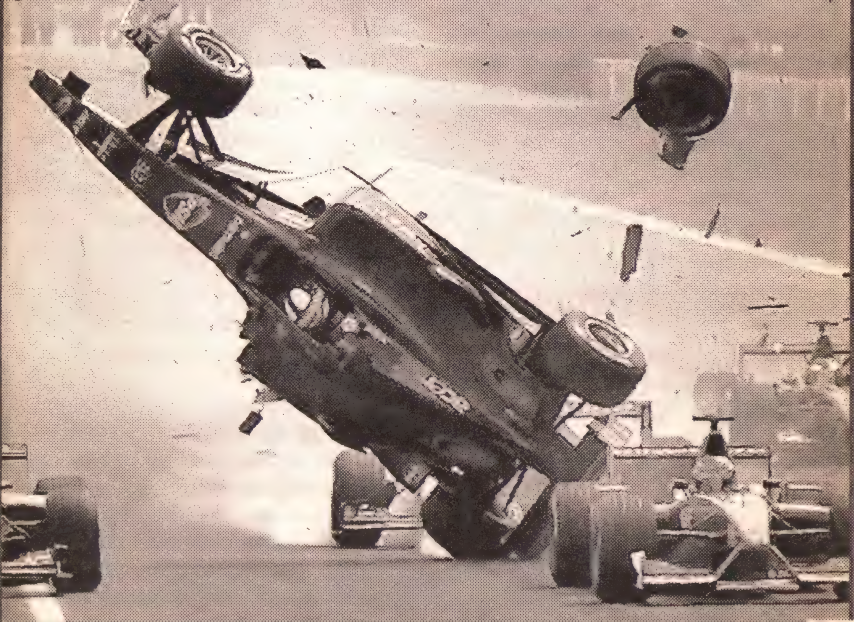
С. Чуйко, Саратов

ЧТО касается сроков, то это очень индивидуальный вопрос. В среднем для сносной езды нужно учиться от полутора до 3 месяцев.

За советами для начинающих водителей мы обратились в несколько клубов профессиональных гонщиков и каскадеров. Вот что говорят специалисты:

- наилучшая тактика вождения для начинающих - "оборонительная": избегайте резких ускорений и торможений;
- держите дистанцию. Идеальной считается одна длина автомобиля на каждые 15-20 км скорости;
- первое время старайтесь поменьше перестраиваться. Переходите в другой ряд только по необходимости;
- обязательно освойте технику трогания и медленного движения на подъеме, прежде чем "окунуться" в городскую толчею. Необходимо умение двигаться медленно, чтобы при этом не глох мотор;
- старайтесь не брать с собой пассажиров, если только это не инструктор. Присутствие посторонних людей отвлекает или вызывает желание покрасоваться.

Фото Рейтер



Страховая разница

Покупаю новую машину, надо застраховать “от всего”. У страховщиков в салоне цены разные, условия тоже. На что обращать внимание?

Д. Страханский, Выборг

ВО-ПЕРВЫХ, на условия, при которых вам выплатят страховое возмещение, например, при “угоне/ущербе”. У тех, кто предлагает дешевую страховку, в договоре может значиться, что она действует только в светлое время суток или когда машина хранится в гараже/на охраняемой стоянке.

Во-вторых, при страховании рисков “угон/ущерб” (каско) хорошая компания предложит ряд скидок. Скидки должны предоставляться, если вы без проблем и обращений в страховую компанию отъездили “год договора”. В-третьих, самые гибкие страховщики предложат вам застраховать машину не от всех рисков сразу, а только от тех, которые вам нужнее всего. Это тоже должно уменьшить стоимость вашего страхового взноса.



Рис. Игоря КИЙКО

Как сэкономить бензин?

Заметил, что машина стала “жрать” больше горючего. Подскажите, как бороться с прожорливостью: топливо нынче дорого.

Иван Кузьмичев, Пенза

СНАЧАЛА проверьте исправность автомобиля: возможно, дополнительный расход топлива вызывает какая-то неисправность. Много бензина жжется в пробках, при постоянных разгонах и торможениях. Старайтесь выбирать такое время, чтобы ехать примерно с одной - средней скоростью. А также, если это позволяют обстоятельства и погода, не включайте фары, приемник, кондиционер, не открывайте окна (это нарушает аэродинамику и увеличивает расход горючего). Уберите из машины все лишнее, пусть багажник будет пустой. Если сверху тоже есть багажная конструкция, которая нужна только летом для поездок на дачу, на зиму снимите. Для экономии предпочтительнее бескамерные покрышки радиальной конструкции.

Давление во всех четырех колесах должно быть не ниже рекомендованного заводом. Проверяйте его почаще.

С шипами или без

Хочу подобрать для автомобиля хорошие зимние шины. На что ориентироваться?

Омар Ш а р и п о в, Махачкала

ЗИМНИЕ шины делятся на два класса: с европейским и скандинавским рисунками протектора. "Европейские" - шины с развитой сетью водоотводных канавок, изготовлены из достаточно мягкой резины. Они не ошипованы, предназначены для скоростной езды по очищенным от снега автострадам с незначительным слоем грязи и снега. "Скандинавские" покрышки иные. У них рисунок со множеством небольших шашечек или ромбов с острыми гранями и широкими водоотводными канавками для того, чтобы протектор легко продавливал верхнюю прочную корку льда или снежного наста и хорошо очищался от снега и грязи. Материал тверже и более морозостоек, подавляющее большинство таких шин шипуют. Где вы будете ездить зимой? Если в городе, берите "европейские", у них меньше масса, лучшие сцепные свойства на асфальте. Если за городом - "скандинавские", отличающиеся повышенной проходимостью.



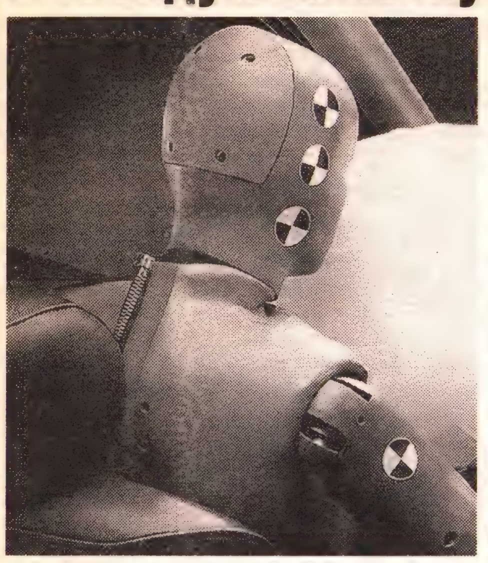
На боковине шины есть буквы - "M+S". Эта шина предназначена для движения по снегу и грязи (M - Mud - "грязь", англ., S - Snow - "снег", англ.). Другие надписи: "Winter" - "зима", англ., или WT-14, Nord Frost - зимние, шипованные.

Рис. Константина МАЛЬЦЕВА

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО...

✔ Chevrolet Niva, иномарка отечественного производства, возглавляет список самых угоняемых автомобилей в России. Сегодня в среднем 6,5% автомобилей этой марки меняют своих хозяев незаконным путем. Это наивысший показатель среди всех автомобилей иностранных марок, продающихся на российском рынке. Среди "ВАЗов" больше всего по количеству угоняют "ВАЗ-2112", "ВАЗ-2110" и "ВАЗ-21099". "Девятки", самые популярные у угонщиков автомобили в конце 90-х годов, сместились почти в конец списка, ближе к "ВАЗ-2106" и остальной "классике". Среди иномарок чаще всего жертвами угонщиков становятся VW Passat, Audi A6 и A8, различные модели BMW.

В каждую машину - по подушке



Слышал, что машины теперь надо обязательно оборудовать подушками безопасности. Без них ездить будет запрещено. Во сколько обойдется переоборудование, скажем, старых "Жигулей" и будут ли платить компенсацию?

С. Вершинин, Березники

ТАКАЯ идея зреет в стенах Министерства транспорта. "Речь идет о том, чтобы обязать производителей начать оборудовать новые машины подушками безопасности и антиблокировочной системой тормозов. Вопрос о старых машинах не стоит. Естественно, переоборудовать их теперь невозможно и по техническим, и по экономическим причинам", - объясняет "АиФ" замначальника отдела контроля и надзора на автомобильном транспорте Минтранса Вадим Разумов.

Значит, инициатива чиновников не коснется автовладельцев, которые уже обзавелись автомобилями, не оборудованными средствами безопасности. Зато изменения почувствуют те, кто только собирается приобрести авто. "В принципе основные заводы, такие как ВАЗ, ГАЗ и УАЗ, готовы оснащать свои автомобили подушками безопасности. Но отечественные производители не могут выпустить это оборудование в нужном объеме. Придется ставить импортные системы", - поясняет Разумов.

Это значит, что автомобили в случае принятия новых правил подорожают. По оценкам специалистов, речь идет минимум о 200-250 долларах. Пока рекомендации не выходили за пределы министерства и ни в какую законодательную базу не оформились. Подушки безопасности по-прежнему устанавливаются далеко не на все модели, только по желанию и за дополнительную плату.



Веселые советы для «чайников»

1. Допустим, вас пугают своим многообразием Правила дорожного движения.

Тогда не ошибитесь при покупке личного автомобиля - помните, чем больше ваша машина - тем меньше Правил дорожного движения для вас написано.

2. Допустим, вы находитесь в машине и при попытке тронуться с места замечаете полное отсутствие руля.

Возможно, вы сели на заднее сиденье, пересядьте вперед.

3. Допустим, вы едете своей дорогой, а все остальные машины едут аккурат вам навстречу и сигналят.

Прекратите движение и спросите у работника ГАИ: "Это случайно не Англия?"

4. Допустим, вас постоянно обгоняют прочие автомашины.

Откройте дверь и выйдите, дабы удостовериться - не стоите ли вы на месте. Если вы убедились, что ваша машина не стояла на месте, - догоните ее на попутках.

5. Допустим, вы находитесь за рулем в нетрезвом состоянии и вас пытается остановить инспектор.

Быстро перелезьте на заднее сиденье и постарайтесь заснуть. Через двадцать четыре часа можете спокойно продолжить движение.

6. Допустим, вам навстречу едет автомобиль с буквой "У" на лобовом стекле.

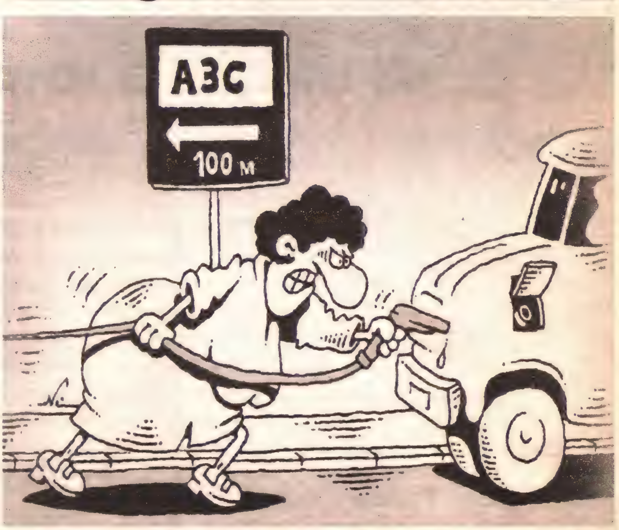
Напугайте его неожиданным включением световой и звуковой сигнализации. Они так весело прыгают в кювет.

7. Допустим, вы не уверены в своих силах.

Помните, что на дорогах действует негласное правило "Думай за дураков!". Так что вам особо не стоит напрягать свою голову, пусть за вас думают другие.

Рис. Игоря КИЙКО

РИСУНОК В ТЕМУ



Налог с водной «лошади»

У меня есть небольшая лодка типа "казанка". Этим летом приобрел для нее навесной мотор. Местный сотрудник рыбоохраны сказал, что, во-первых, лодку надо теперь регистрировать, и, во-вторых, надо платить налог на мотор, столько-то с лошадиной силы. Так ли это?

П. Фадеев, Тверская обл.

ДА, если вы стали владельцем мотора для лодки, то вам надо и мотор, и саму лодку зарегистрировать в местных органах природоохраны и милиции. У лодки должен быть и номер (нанесенный по бортам), и технический паспорт. Что же касается налога, то таковой должны платить только владельцы лодочных моторов, мощность которых превосходит пять лошадиных сил.

Не могли бы вы порекомендовать простой рецепт горячего копчения рыбы?

Г. Бойко, Московская обл.

40 минут - и готово

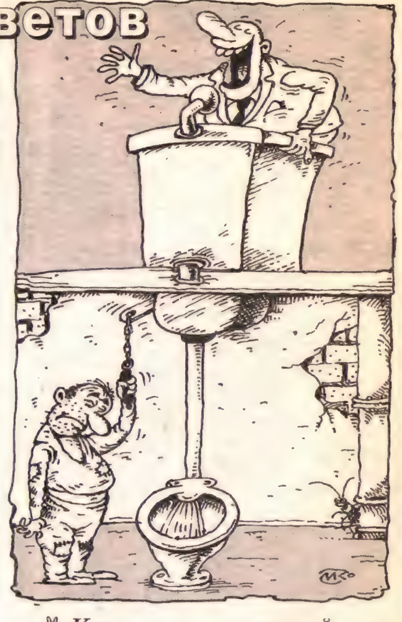
ДАЖЕ при самом простом раскладе вам не обойтись без собственно коптильни (плотно закрываемая емкость из нержавеющей стали со вставной решеткой внутри). Если она уже у вас есть, то порядок действий следующий.

Предназначенная к копчению рыба потрошится, натирается солью и укладывается в кастрюлю или ведро под гнет. Пробыть там ей надо минимум три часа, но не более суток. Пока рыба лежит, надо подготовить ольховые опилки, а еще лучше - мелкоколотые щепки.

На дно коптильни либо насыпается слой опилок, либо укладываются щепки (некоторые смачивают опилки "рассолом", образовавшимся во время лежания рыбы, но это не обязательно). Устанавливается решетка, на решетку плотно, но с зазором укладывается рыба. Коптильня закрывается, ставится на огонь, сверху на крышку коптильни кладется груз (камень, ведро с водой и т. п.). Делаете огонь как можно более сильным. Рыба коптится 40 минут. Все.

Фото Валерия ХРИСТОФОРОВА

Вопросы без ответов



✌ Если к тефлону ничего не прилипает, то как тефлон приклеивают к сковородке?

✌ Если Супермен действительно такой мужественный, то почему он носит свои красные трусы поверх штанов?

✌ Если я хочу приобрести себе новый бумеранг, то как мне избавиться от старого?

✌ Зачем камикадзе надевают шлемы?

✌ Какого цвета хамелеон, когда он смотрится в зеркало?

✌ Почему "раздельно" пишется в одно слово, в то время как "в одно слово" пишется раздельно?

✌ Почему балерины всегда танцуют на цыпочках? А не проще было бы набрать более высоких балерин?

✌ Почему доктора называют то, что они делают, "практика"?

✌ Почему лимонный сок сделан из концентрата, а средство для мытья посуды - из настоящего лимона?

✌ Почему нет еды для котов со вкусом мышей?

✌ Когда выходит новый корм для собак с "новым и улучшенным вкусом", кто его пробует?

✌ Кошка все время падает на лапы, а бутерброд - маслом вниз. А что случится, если кошке на спину маслом вверх прикрепить бутерброд и уронить ее?

Рис. Константина МАЛЬЦЕВА

Анекдоты в тему

Алиса Селезнева кричит в телефонную трубку:
- Коля! Коля!!! Я тебя не слышу!!! Коля, ты меня слышишь?!!
В ответ раздается чуть слышное:
- Алиса... Мегафон... у меня... У меня Мегафон!

* * *

Суперакция компании "Тарелка+"!
Только до конца месяца! Каждому купившему спутниковую тарелку - спутниковая ложка и спутниковая вилка в подарок!

* * *

- Деда, а сколько в "Любимом" яблок?
- Десять! И это только в банановом. Представь, сколько их в томатном!!!

Скажи «нет» жирной крови

За последнее время сильно растолстел: работа сидячая, в столовой - одни полуфабрикаты. Много нервничаю, в день пью по восемь чашек кофе, выкуриваю пачку сигарет. Курить хотел бы бросить, но боюсь, разнесет еще больше. Жена заставила сдать анализы: врач говорит, у меня высокий холестерин...

Д. Полонцев, Краснотурьинск

В НАШЕЙ крови "плавает" мягкая, желтая, связанная с жирами субстанция - это и есть холестерин. Он бывает "плохим" (ЛНП - липопротеин низкой плотности) и "хорошим" (ЛВП - липопротеин высокой плотности). "Хороший" умеет чистить наши артерии, а "плохой" - напротив, проникает в сосуды и начинает откладываться на их стенках, образовывая бляшки, - это атеросклероз. Со временем сосуды становятся все уже и уже, артериальное давление, естественно, - выше, тяжелее работать сердцу. Значит, кровь не сможет доставлять питательные вещества и кислород к тканям. И если холестерин полностью забьет сосуд, это

ЯЗЫКОМ ЦИФР



приведет к омертвлению ткани. А это может привести и к сердечному приступу, не говоря уже о более страшных исходах. Есть некоторые закономерности: чем вы полнее, тем больше холестерина производит ваш организм. Каждое увеличение массы тела на 0,5 кг повышает уровень холестерина на 2 уровня. Но атеросклероз опасен не только этим: на бляшку в сосуде начинают действовать свободные радикалы, атомы кислорода без одного электрона. Они пытаются вернуть себе потерянную часть молекулы, отнимая ее у других, в частности от ДНК. Обычно организм сам находит поврежденную ДНК и уничтожает ее, но если вы много курите, едите много жирной, жареной пищи (а ученые выяснили, что жир сам по себе канцерогенен), то вы в опасности. Токсичные продукты окисления в конечном итоге могут так навредить ДНК, что это вызовет рак. Ко всему прочему курение снижает уровень полезного ЛВП-холестерина.

Маленький тест: грозит ли вам атеросклероз?

Ответьте на вопросы: едите ли вы каждый день колбасу, пельмени, жареное мясо и картошку, полуфабрикаты? Пьете ли вы? Курите ли? Нервничаете и плохо спите? Не занимаетесь спортом и даже не двигаетесь активно в течение часа ежедневно?

Если на все вопросы ответ "да", - увы, вы в группе риска. Но помните, что слова врача о "высоком холестерине" - это лишь сигнал к действию, к тому, что настало время что-то менять. Как только уровень плохого холестерина снижается, бляшка рассасывается практически бесследно. Поэтому ваша задача - понизить этот уровень. Сделать это можно как за счет здорового питания и образа жизни, так и при приеме специальных препаратов - борцов с холестерином.

Фото Андрея ДОРОФЕЕВА

МАРАЗМЫ

Спортивные

Будем надеяться, что солнце сегодня светит не нашим соперникам.

То, что показывает "Спартак" в этом сезоне, называется "заикание" на языке футбола.

Легионеры команды уже почти выучили русский язык, но тренеры называют их такими словами, что лучше бы они ничего не понимали.

А кто сказал Титову, что футбол - это балет?

"ЛУКОЙЛ" уже несколько лет является спонсором "Спартака", а футболисты играют все хуже и хуже. Эх, не "Спартак", а горе "лукойловое".

Прислала Е. Онуфрейчук (Москва)

Самые популярные диеты 2004 года

Японская

Никаких суши и сыроедения, пусть вас не пугает экзотичность названия. Диета не самая аппетитная, зато, как утверждают специалисты, нормализует обмен веществ. Сидеть на ней надо 2 недели.

Понедельник

Завтрак: черный кофе.

Обед: 2 сваренных вкрутую яйца, салат из свежей капусты с растительным маслом, стакан томатного сока или 1 свежий помидор.

Ужин: рыба жареная или вареная (150 г), салат из свежей капусты с растительным маслом.

Вторник

Завтрак: черный кофе и сухарик.

Обед: рыба жареная или вареная (150 г), салат из свежей или морской капусты с растительным маслом.

Ужин: вареная говядина (200 г), стакан кефира.

Среда

Завтрак: черный кофе.

Обед: сырое яйцо, 3 большие вареные морковки с растительным маслом.

Ужин: яблоки.

Четверг

Завтрак: чай без сахара.

Обед: овощной салат, заправленный растительным маслом, уксусом или лимонным соком.

Ужин: 2 яйца вкрутую, вареная говядина 200 г, салат из свежей капусты с растительным маслом.

Пятница

Завтрак: сырая тертая морковь, приправленная соком лимона, фруктовый сок без сахара.

Обед: большая порция рыбы (500 г), стакан томатного сока.

Ужин: рыба жареная или вареная (200 г), салат из овощей с растительным маслом.

Суббота

Завтрак: черный кофе.

Обед: 500 г вареной курицы, салат из сырой моркови или свежей капусты.

Ужин: 2 яйца вкрутую, салат из сырой морковки с растительным маслом.



Рис. Константина МАЛЬЦЕВА

Воскресенье

Завтрак: чай без сахара.

Обед: вареная говядина 200 г, любые фрукты, кроме бананов.

Ужин: вареная или жареная рыба (200 г), салат из свежей капусты или огурцов с растительным маслом.

Кефирная

Некоторые умудрялись потерять этим способом до 9 килограммов.

Первые 3 дня кефир (1-1,5 литра в день) обезжиренный, затем 3 дня яблоки (1-1,5 в день), потом еще 3 дня кефир. Вообще диета подойдет вам, если вы в принципе любите кефир. При этом можно позволять себе добавлять либо немного белка, либо немного углеводов (кто что лучше переносит).

Как вариант можно попробовать огурцово-кефирную диету. Все то же самое, только вместо пустого кефира нужно сделать такой супчик: порезать свежий огурец, зубчик чеснока, укроп, все это посолить (лучше специальной солью для худеющих) и залить 1%-ным кефиром. Можно есть в неограниченном количестве и не три дня, а неделю. Можно закусывать черным хлебцем. Кроме того, что очень вкусно, так еще и результат налицо. По мнению многих худеющих, яблоки во время диет лучше не есть: они только возбуждают аппетит.

Грейпфрутовая

Эта диета в среднем убирает 3 - 4 кг в неделю. Она довольно витаминная, но не дешевая (из-за грейпфрутов). "Запрет" только один - не есть после семи вечера.

1-й день

Завтрак: грейпфрут или сок из него же без сахара, 2 кусочка ветчины по 25 г (без жира), кофе или чай без сахара.

Обед: грейпфрут и овощной салат, заправленный лимонным соком (любые некрахмалистые овощи + зелень). Порция 250 г. Кофе или чай.

Ужин: отварное или поджаренное на решетке мясо 150 г сырого веса, зеленый салат с лимонным соком (200 г), чай с ложкой меда.

2-й день

Завтрак: грейпфрут или сок из него + 2 яйца (не жареные), чай, кофе без сахара.

Анекдоты в тему

Красивая женщина радует мужской глаз, некрасивая - женский.

* * *

Мужик приходит в милицию и заявляет об исчезновении своей жены. Опер, записав данные его жены, спрашивает:

- У вас есть ее фотография?

- Да, конечно.

Милиционер, взглянув на фотографию:

- Ни фига себе! Послушайте, вы действительно хотите, чтобы мы ее нашли?

Обед: грейпфрут + 50 г сыра (желательно 20-30%-ной жирности), можно заменить 150 г сыра домашнего или нежирного творога.

Ужин: рыба припущенная или гриль 200 г, большой салат из зеленых овощей, заправленный лимонно-оливковой заправкой (т. е. чайная ложка лимонного сока и столько же оливкового масла) + кусочек черного хлеба или хрустящий хлебец (20 г).

3-й день завтрак: грейпфрут или сок из него. Две столовые ложки овсянки или мюсли со столовой ложкой изюма с размолотыми орешками (кроме арахиса) с добавлением обезжиренного йогурта или молока (4 столовые ложки).

Обед: грейпфрут, чашка овощного супа или прозрачного бульона с двумя сухариками.

Ужин: Половина грейпфрута (съесть перед сном), 200 г курицы (гриль или отварной), 2 запеченных помидора. Чай.

4 день

Завтрак: стакан томатного сока, вареное яйцо, чай с лимоном.

Обед: грейпфрут + большой салат из моркови или зеленых овощей (огурец, перец, сельдерей, салатные листья, брокколи и т. д.) с лимонно-оливковой заправкой + кусочек хлеба или тост.

Ужин: отваренные или тушеные овощи - капуста, свекла, морковь, сельдерей, кабачок. Можно применить любую комбинацию, кроме картофеля и кукурузы (не более 400 г). Чай. На ночь стакан грейпфрутового сока или свежий грейпфрут.

5-й день

Завтрак: фруктовый салат (грейпфрут, апельсин, яблоко). Кофе или чай с лимоном.

Обед: печеная большая картофелина с салатом из капусты или любыми зелеными овощами (200 г).

Ужин: говяжий стейк (200 г) или курица (250 г) или рыба (250 г). Запеченный помидор или томатный сок. На ночь грейпфрут или сок.

6-й и 7-й день

(можно выбрать любой из вышеприведенных по желанию)

Каждый день при чувстве сильного голода можно добавить между основными приемами пищи по стакану кефира, яблоко или апельсин, а также 1 чайную ложку меда как подсластитель чая один раз в день. Соль использовать только в случае недомогания (это тормозит диету) и в умеренном количестве. Соусы запрещены.

АФОРИЗМ

**Сердце, увы,
бьется не только как часы,
но и как хрусталь.**

Прислал Юрий Беляйчев, Зеленодольск, Татарстан

Баррандовская диета

Применяется для снижения веса в течение 2-3 недель.

Завтрак - одинаковый: ежедневно - кофе или чай без сахара + 2 печенья или кусочек сыра.

Понедельник
Обед: стакан простокваши, 2 апельсина или яблока.

Ужин: 125 грамм нежирного творога, 1 яйцо, 2 огурца.

Вторник
Обед: 1/4 цыпленка, 2 огурца.

Ужин: 125 грамм нежирного творога, 1/2 л молока.

Среда
Обед: 100 грамм сыра, 1 апельсин или яблоко.

Ужин: 200 грамм салата, 2 яйца.

Четверг
Обед: 1/4 цыпленка, 2 огурца.

Ужин: 200 грамм салата, 1 яйцо, 50 грамм вареной колбасы без жира.

Пятница
Обед: 125 грамм творога, 1 апельсин или яблоко.

Ужин: 100 грамм вареной колбасы, 1 яйцо, 1 пучок редиски или 1 помидор.

Суббота
Обед: 1 стакан простокваши, 2 яблока или апельсина.

Ужин: 125 грамм творога, 1 стакан молока.

Воскресенье
Обед: 100 грамм колбасы, 1 огурец.

Ужин: 100 грамм сыра, 1 пучок редиски.



Жидкость, не содержащая калорий, не ограниченна.

Канадская диета

Общее правило – не отступать от перечисленных продуктов и времени, когда их есть.

Завтрак: кофе или чай, хлеб или бублик (не белые!), творог, или сыр, или 2 яйца. Перекус: 2 фрукта.

Обед: рыба или мясо: куриная грудка, баранина, телятина (можно иногда говяжью вырезку "филе миньон"), но в принципе лучше отказаться от говядины и свинины. Колбасы - забыть. Можно иногда куриные сосиски. На гарнир - рис, макароны (не белые), реже - печеную картошку. Салат. Все без хлеба.

В день - 1 столовую ложку оливкового масла.

Рис. Виктора БОГОРАДА



Перекус: сок (несладкий), зеленый чай, можно обед поделить на 2 приема. Ужин (желательно за 3-4 часа до сна):

салат или тушеные овощи (без картошки и морковки). Как и в обед - мясо или рыба. Зеленый чай, вода.

И все - после 18.00 ничего другого нельзя. Ни соков, ни фруктов, ни хлеба, ни гарниров. Почему надо пить воду: чтобы организм не испытывал дефицит воды и не задерживал ее в организме. Пить витамины и магнезиум для лучшего водообмена.

Форма тела

Сколько надо заниматься спортом, чтобы быть в хорошей форме?

Борис Холенко, Йошкар-Ола

20 минут 3 раза в неделю - это тот минимум, который все мы должны выполнять, - хотя бы в пеших прогулках, подъемах без лифта и т. п.

Фото Олега ДЬЯЧЕНКО

На голодный желудок

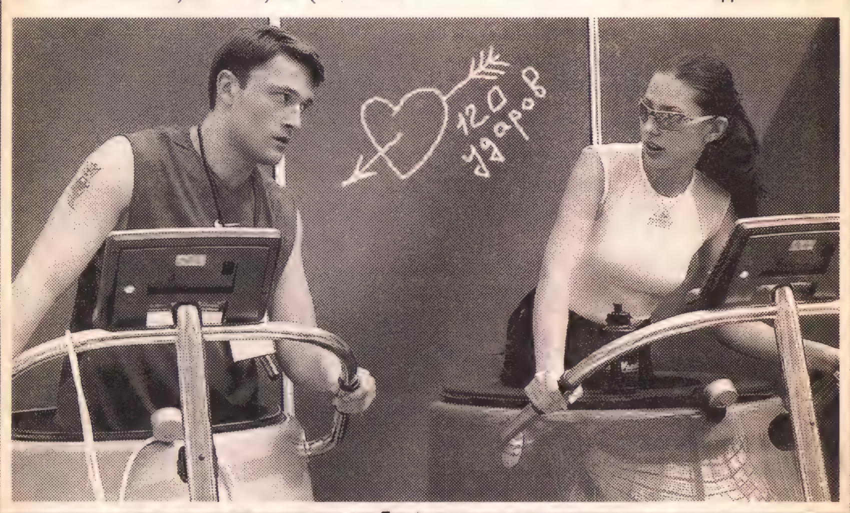
Зарядка на голодный желудок помогает сжечь больше жира. Значит, надо заниматься спортом с самого утра?

Александр Мискин, Балаково

ВАМ не обязательно браться за гантели, едва вы встали с постели. Количество жира, который вы сжигаете, больше зависит от интенсивности тренировки, чем от того, ели вы перед этим или нет. Формула подсчета такова: (220 минус ваш возраст) умножить на 0,55 или 0,65 = оптимальная частота сердечного ритма. Например: мне 35 лет. 220-35=185. 185×0,55=101,75 (то есть 101-102 удара). 185×0,65=120,25 (для ровного счета 120). Если я буду заниматься на уровне 101-120 ударов (то есть 55-65% от моего максимума), то сожгу жира больше, чем при более частом пульсе. Посчитать пульс еще проще: положите руку на тыльную сторону запястья. Смотрите на секундную стрелку и считайте, сколько "набьет" за 20 секунд. Результат умножьте на 3.

Чтобы сжечь жира побольше, не занимайтесь сразу после плотного обеда, выждите 2 часа. Иначе вы будете уничтожать калории не из своих "жировых запасов", а из только что съеденной пищи.

Фото Геннадия УСОЕВА



АНЕКДОТЫ

Разговаривают две подруги:

- Я люблю и любима!

- Поздравляю!

- Не с чем. Это разные мальчики!

* * *

Женщины, помните, что, когда мужчина говорит вам: *"Да!"*, он иногда просто не успевает договорить фразу: *"Да... пошла ты!"*

Кушать и потеть - нельзя ли похудеть?



Хочу похудеть, только занимаясь спортом, не соблюдая диету (очень люблю хорошо покушать). Получится ли у меня?

Анна О п и л к о в а, Сердобск

К СОЖАЛЕНИЮ, соблюдать диету надо обязательно. Иначе получится, что ваш организм будет стараться компенсировать затраченную во время тренировки энергию. Это значит, что есть вам будет хотеться еще больше и контролировать себя вы не сможете. Поэтому за один присест "примете внутрь" еще больше калорий, чем сожгли. Похудеть можно только тогда, когда расход энергии будет преобладать над ее поступлением с пищей. Но учтите: чем больше у вас мышц, тем больше калорий они сжигают "сами собой". Так что занимайтесь спортом и не переедайте.

Хочу начать занятия спортом, чтобы сбросить лишние килограммы и укрепить сердце. С чего начать?

Дмитрий И з м а и л о в, Хадыженск

Спортивный режим

ПРЕКРАСНОЕ начало - и бег, и ходьба. Подойдут и другие, так называемые "циклические", тренировки: велосипед, плавание, гребля, зимой - лыжные прогулки и т.п. Через месяц-другой регулярных пробежек, когда ваше сердце станет сильнее, можете приступать к занятиям в спортзале. Первые 3-4 недели посещайте фитнес-клуб 2 раза в неделю, занимаясь в пределах получаса. Потом частоту и продолжительность тренировок увеличивайте до часа 3-4 раза в неделю. Пульс на начальном этапе не должен превышать 130-140 ударов в минуту.

Фото Рейтер

Материнство - не помеха

Раньше постоянно ходила на шейпинг, но, после того как забеременела, все бросила. Сейчас ребенку 4 месяца, врач сказал, можно снова заниматься. Но я уже не выдерживаю прежних нагрузок - через полчаса у меня кружится голова, темнеет в глазах. Но мне необходим спорт! Как быть?

Ирина О н и ч е н к о, Ульяновск

КОНЕЧНО, за время беременности ваша физическая подготовка ослабла да и сердце "разленилось". Это надо принять во внимание, а не "рвать с места в карьер", посещая занятия для постоянных, продвинутых спортсменок.

Правда ли, что только в хороших кроссовках можно привести себя в хорошую форму?

Елена Л а п н и к о в а, Рыбинск

Обувь для чемпиона

ДАЛЕКО не всем по карману дорогие кроссовки. Что ж теперь делать? Плюнуть на себя? Нет! У всех "гигантов спортиндустрии" есть и универсальные кроссовки для разных видов спортивной активности. Главное, не упражняться в обычной, хоть и удобной обуви типа шлепанцев, мокасин или так называемых теннисных тапочек, чьи подошвы и прочие детали не рассчитаны ни на движения ваших стоп, ни на интенсивность нагрузок. После одной тренировки в неподходящей обуви можно запросто заработать и растяжение связок, и травму стопы, и кровавые мозоли.

АФОРИЗМ

Хорошо сложенная женщина может не надевать все что угодно.

Прислал Г. Павлов, Камышин

ФИЗКУЛЬТУРНИКАМ

Максимальное биение

Слышала о таком понятии, как "максимальный пульс". Что это такое?

Женя Патрушева, Бугульма

МАКСИМАЛЬНЫЙ пульс - это самый высокий показатель частоты сердечных сокращений, которого вы достигаете при выполнении физической нагрузки. Чем активнее вы бежите, жмете педали или даже просто полоскаете белье или моете пол, тем выше пульс. Но повышать его до бесконечности нельзя. При определенной интенсивности ваш пульс перестает расти и останавливается на определенных параметрах. У каждого человека своя максимальная частота сердечных сокращений (максимальный пульс). Этот показатель зависит от возраста человека. В среднем каждый год (начиная с 15 лет) он уменьшается на 1 уд./мин. Максимальный пульс можно определить, учитывая ваш возраст по следующей формуле: 220 минус возраст. Знать свой максимальный пульс необходимо тем, кто занимается фитнесом, спортом, потому что по частоте сердечных сокращений можно определить интенсивность физической нагрузки.

Рис. Игоря КИЙКО



МАРАЗМЫ

Спортивные

Онопко, подкараулив мяч буквально в трех метрах от ворот, так и не решился, какой частью тела доставить его в ворота.

Достаточное количество промахов сегодня было у наших ребят, но для победы сегодня немного не хватило.

Главная проблема наших хоккеистов в том, что у одних руки не успевают за ногами, а у других - мысли.

Джонсон хотел не самым честным макаром прижать Вудса к канатам.

С. Буряченко (Ростов-на-Дону)

Спорт и астма

Врач сказал, мне надо заниматься аэробными видами спорта. Начала бегать ежедневно, но после 5-10 минут трусцы появляется сильная одышка. У меня бронхиальная астма - так можно ли мне бегать или лучше выбрать какие-то другие виды активности?

Юлия Зарипова, Челябинск

ЗНАЧИТ, пока вам надо заниматься в еще более легком темпе: возможно, не бегом, а ходьбой. А вообще, если вы больны бронхиальной астмой и пытаетесь вернуться к полноценной жизни, одна утренняя пробежка не спасет. Необходимы и массаж, и лечебная гимнастика, и физиотерапия, и диета, и сауна. В лечебной гимнастике есть отличная система для снятия спазмов бронхов и бронхиол, нормализации дыхания, а также для того, чтобы ваша кровь и ткани получали достаточно кислорода. В этот комплекс включают общеразвивающие, дыхательные упражнения и упражнения на расслабление.


Фото Геннадия УСОЕВА

АФОРИЗМ

У красивой женщины фасад со всех сторон.

Прислал Владимир Шойхер, Москва

Сбрось десятку!

Я молодая (34 года), но толстая - почти 90 кг. Можно ли похудеть хотя бы на 10 кг?
Алла Сидорчук, Полтава

ОДИН килограмм жировой ткани человека - это приблизительно 7500 килокалорий. Значит, вам надо потерять в 10 раз больше - 75 000 килокалорий. Допустим, в день вы съедаете 3200 килокалорий. Если вы садитесь на жесткую диету и собираетесь употреблять только 1000 ккал, то ежедневно вы будете "недоедать" 2200 ккал. Простая арифметика показывает, что 75 000 ккал/2200 ккал = чуть больше 34 дней. Заманчиво?

Но учтите: такой большой объем, да еще так быстро, терять просто вредно! На коже появятся растяжки, вы будете выглядеть изможденной. К тому же вы просто можете относиться к типу людей с замедленным типом обмена веществ. Тогда, чтобы согнать 10 кг, вам может понадобиться 2 - 2,5 месяца. Но и это слишком быстрый режим похудания, который может себе позволить только молодой и в остальном (кроме ожирения) здоровый человек. Для тех, кому за 40, для не совсем здоровых (гипертония, стенокардия, сахарный диабет) лучше сбрасывать вес постепенно. Так, чтобы ваша суточная норма была не менее 1500-1800 килокалорий. Теперь займемся подсчетами: энергетическую ценность 10 избыточных килограммов (75 000 килокалорий) разделим на 600 ежедневно "недоедаемых" килокалорий и получим, что при медленном режиме похудания снижение веса произойдет за 125 дней, то есть за 4 месяца. Это наиболее надежный способ не только снизить вес, но и удержать его после окончания диеты. Но не ждите, что каждый день вы будете сбрасывать по килограмму (хотя в первые дни именно так и может происходить, особенно на жесткой диете). 200-300 грамм - отличный результат. У других вес может не двигаться ни туда, ни сюда, а потом через неделю "резко упасть" на 0,5 - 1 кило.

Анекдоты

- А я своей девушке кольцо подарил! Баскетбольное. Пусть прыгает от радости.

* * *

Российская пара проиграла соревнование по танцам. За два часа Сергей так и не решился пригласить Марину.

* * *

Новость:

Вчера студенты физкультурного института Петров И. А. и Сидоров В. В. установили новый мировой рекорд для закрытых помещений. Закрывшись в комнате общежития, они за сутки выпили 17 ящиков пива.

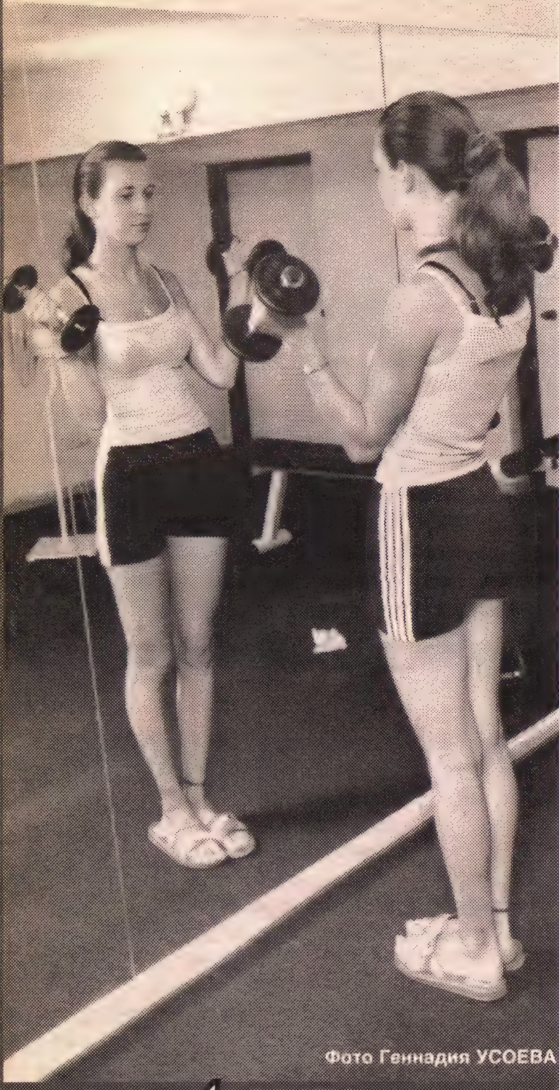


Фото Геннадия УСОЕВА

О пользе гантелей

Правда ли, что занятия с гантелями или на тренажерах всегда ведут к тому, что у нас растут мускулы, а следовательно, и объемы? Значит, я буду заниматься в спортзале, а вместо 46-го размера стану влезать в 48-й?

Ира Потарова, Воронеж

НЕ БОЙТЕСЬ, если у вас появились мускулы! Упражнения с тяжестями, силовые или с "напряжением" и в самом деле увеличивают мышечную ткань, но, чтобы поддерживать ее рост, надо очень много калорий. И обратная связь: чем больше у вас мышц, тем больше тех же самых калорий - и жира! - вы сожжете, даже когда просто спите. Поэтому для самого лучшего результата вам надо сочетать и занятия с гантелями и прочими тяжестями и так называемую "кардиоактивность" - то есть шейпинг, бег трусцой, плавание, волосипед.

АФОРИЗМ

В ногах правды нет, особенно - в женских.

Прислал Григорий Молодцов, Волгоград



Как продлить жизнь вещей

✓ Белое белье прекрасно отстирывается, если его предварительно замочить на 1-2 часа в воде, в которую добавлена борная кислота (1-2 столовые ложки на 10 л воды).

✓ Чтобы хорошо отбелить белые шерстяные вещи, перед стиркой их замачивают на 2 часа в растворе (комнатной температуры), содержащем 2 столовые ложки моющего средства на 10 л воды.

✓ Если вещь свалялась, перед стиркой ее нужно на 0,5-1 час замочить в растворе, содержащем 3 столовые ложки нашатырного спирта, 1 столовую ложку скипидара и 1 столовую ложку одеколона на 10 л воды.

✓ Если вы стираете цветное белье в машине, добавьте 2-3 столовые ложки соли - вещи не полиняют, а краски станут более яркими.

✓ Для удаления с белых льняных и хлопчатобумажных тканей следов от горячего утюга пожелтевший участок замачивают в холодной воде, а затем протирают раствором хлорной извести (1 чайная ложка на 1 стакан воды). Если вы подпалили утюгом светлое льняное платье, скатерть, салфетку, полотенце из хлопчатобумажной ткани, замочите изделие на ночь в небольшом количестве воды с равным количеством кислого молока - подпалины исчезнут.

✓ Подпалы можно удалить и с помощью репчатого лука: разрезать головку, протереть ею пятно и промыть его раствором моющего средства.

ДОМОХОЗЯЙКАМ

✓ Волокна хлопка и льна сильно набухают в воде, особенно в горячей, при этом ткань подвергается усадке, значительной именно после первой стирки. Поэтому часто ткань заранее (до того как из нее сошьют вещь) стирают или замачивают в горячей воде и сушат (не вытягивая).

✓ Шерстяные (и шелковые) вещи с жирными пятнами можно стирать в настое горчицы. При этом ткань садится и линяет меньше, чем при стирке обычными моющими средствами. Сначала сухую горчицу (1 стакан) замачивают в небольшом количестве воды и растирают, пока не получится жидкая кашица. Ее протирают через марлю в теплую (40-50 градусов) воду (10 л) и настаивают 2-3 часа. Стирают без мыла и моющих средств; настой горчицы меняют 2-3 раза. Полощут в воде с нашатырным спиртом (1 чайная ложка на 10 л воды).

Шелковые вещи последний раз надо полоскать в холодной воде, добавляя в нее столовый уксус (5 столовых ложек на 10 л воды).

Фото Андрея ДОРОФЕЕВА, рис. Василия АЛЕКСАНДРОВА



ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО...

✓ Хорошее средство для уничтожения тараканов и моли - практически безвредный для человека порошок пиретрума (высушенные и размельченные цветы кавказской или далматской ромашки), которые распыляют в местах обитания насекомых с помощью резиновой груши (20 г порошка на 1 м^2). Следует помнить, что эффективен только свежий порошок пиретрума (срок хранения не более 6 месяцев).

✓ Уничтожать тараканов можно с помощью буры. Порошок буры смешивают с равным количеством муки или сахарной пудры и распыляют на плинтусах, в щелях и т. д.

✓ Комнатные мухи боятся запаха пижмы: если в комнату поместить это растение, мухи улетят.

✓ Обыкновенные дрожжи - весьма эффективное средство для уничтожения муравьев. Из дрожжей готовят на воде густую пасту, к которой добавляют немного варенья или меда. Поедая эту приманку, муравьи погибают.

✓ Отпугивают моль высушенные корки апельсина, герань и табачные листья; их можно поместить в карманы одежды.

Только для женщин



Фото Рейтер

МУЖЧИНЫ часто обижают нас. Скажут какую-нибудь гадость и смотрят, как девушки, шмыгая носом, лезут за носовыми платками. Однако не стоит им доставлять удовольствие, показывая свои слезы, лучше сказать обидчику какой-нибудь комплимент из списка:

♥ А вы и вторую бутылку сможете выпить?

♥ А вы рубашечку под мышками специально намочили?

♥ А пальто у вас с коротким рукавом или просто старое?

♥ А у вас все тело такое волосатое или только ноздри?

♥ А я даже и не знала, что красные носки выпускают...

♥ Вот вы человек и порядочный, и скромный, а не умеете этого показать...

♥ Вы из Москвы? Ни за что бы не поверила - не материтесь, не хамите, вежливый...

♥ Вы напоминаете мне океан... Меня от вас так же тошнит.

♥ Вы такой серьезный, задумчивый - наверное, из заключения?

♥ Глядя на вас, хочется еще раз пожелать вам здоровья!

♥ Как жаль, что вы наконец-то уходите...

♥ Меня прямо в жар бросает, когда вы руки потираете.

♥ Руки у вас такие шершавые! Вы, наверное, писатель.

♥ Я с вами себя такой умной чувствую!

Анекдоты

- Раньше я пользовался шариковым дезодорантом... Теперь пользуюсь только своим - Шарик больно кусается.

* * *

Мужик икнул:

- Не иначе кто-то вспоминает.

Жена:

- Наверное, "Тефаль". "Тефаль" всегда думает о нас.

Как солить

ИЗВЕСТНО, что лучше недосолить пищу, чем пересолить ее. Но сколько все-таки надо класть соли в еду? Если вы не желаете пробовать разносолы в процессе приготовления, то можно руководствоваться следующими нормами:



Для приготовления

дрожжевого теста: на 1 кг муки - 5-12 г соли;

мясных котлет: на 1 кг мясного фарша - 20 г соли;

рыбных котлет: на 1 кг рыбного филе - 20 г соли;

гречневой каши: на 1 кг гречневой крупы - 20 г соли;

рассыпчатой рисовой каши: на 1 кг риса - 28 г соли;

Прим.: в одной чайной ложке 10 г соли.

Рис. Виктора БОГОРАДА

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО...

СОЛЬ сильно влияет на продолжительность приготовления блюд и их качество. Поэтому:

✔ если вы хотите получить наваристый мясной бульон, его следует солить за полчаса до окончания варки мяса;

✔ чтобы рыба не разварилась, рыбный суп солят в самом начале;

✔ чтобы отварное мясо получилось сочным, его надо положить не в холодную воду, а в кипящую и подсоленную;

✔ при варке очищенного картофеля соль добавляют сразу, чтобы избежать потери питательных веществ с отваром;

✔ фасоль и горох полагается солить только после их размягчения, иначе приготовление супа или второго блюда растянется на несколько часов;

✔ салаты из свежих огурцов и помидоров солят перед подачей на стол, чтобы овощи не потеряли сок;

✓ когда жарите рыбу или мясо, посолите их перед тем, как положить на сковородку, и наоборот, печенку солят после обжаривания;

✓ птицу перед жаркой слегка натирают солью и пряностями.

Кстати, пересол - это невкусно и вредно для здоровья, но если вы все же переборщили с солью, то иногда пересол удается компенсировать добавкой сахара. В суп можно добавить очищенную и нарезанную картошку или предварительно замоченный рис в марлевом мешочке - это поможет удалить излишек соли.

Сахар как наркотик

Я читала в газетах, что фаст-фуд (гамбургеры, хот-доги, жаренная картошка, чипсы, пицца, соленые орешки) вызывает зависимость. Что туда кладут? Неужели какой-то наркотик?

Лидия Потапова, Печоры

МНОГИЕ виды так называемого фастфуда содержат ингредиенты, из-за которых тебе снова и снова хочется этого сэндвича или коктейля. Но, собственно, эти ингредиенты есть и в... обычной еде - это жир и сахар. По исследованиям ученых, сахар вообще вызывает такую же непреодолимую тягу, как морфин и героин!

Рыбный день

Мама говорит: “Ешь больше рыбы, лучше соображать будешь”. А я ее терпеть не могу. Но соображать, конечно, хочется...

Егор Алексеенков, Западная Двина

И В САМОМ ДЕЛЕ, нет лучшей пищи для мозга, чем рыба. В ней содержатся жиры семейства Омега-3, которые в том числе несут в себе полезные вещества “хорошего” холестерина, они же способствуют и тому, чтобы с годами наша память не ухудшалась. Есть рыбу надо 3 раза в неделю, норма полезных рыбных жиров - 400 миллиграмм в день. Если вы боитесь ртути, которая, увы, в этом продукте тоже содержится, или просто не любите рыбу как класс, можно пить капсулы с рыбьим жиром (они продаются и в магазинах, и в аптеках) или есть льняные и тыквенные семечки.

Курица или яйцо?

Я серьезно занимаюсь спортом, стараюсь не есть жиры, выпечку, только белки и овощи. Мясо просто обожаю, яйца тоже. Но слышал, что в них много холестерина, так что от яичницы по утрам лучше отказаться. Но есть одно только мясо тоже вредно.

Женя Самуилов, Рославль

СЛОВА о “вредности яиц” - миф! Да, холестерин в яйцах имеется, но вместе с ним и много протеина (белка), витаминов, минералов и ненасыщенных жиров. Те 5 граммов мононенасыщенных жиров, которые содержатся в каждом яйце, сродни тем, что “обитают” в самом полезном масле - оливковом. Именно эти жиры помогают снизить



риск сердечных заболеваний! А в желтке огромное количество холина - вещества, которое помогает твоему телу утилизировать жир и холестерин.

Чтобы сделать ваш рацион более разнообразным, налегайте на бобовые, грибы, творог, не забывая и о свежих овощах.

Займи, но выпей?

"Красное вино и пиво полезно для здоровья", - говорит моя жена, когда я начинаю стыдить ее на днях рождения и свадьбах. Сам-то я уже 10 лет не пью, и ей бы не советовал, но может быть, она права? Может быть, "для профилактики" и правда надо рюмку-другую опрокинуть?

Олег В а с и л ь е в, Ярцево

ДЕЙСТВИТЕЛЬНО, в красном вине содержится антиоксидант, который понижает кровяное давление и снижает уровень холестерина. Больше всего этого вещества в сортах Мерло и Каберне. Но учтите, что это относится только к сухим винам и если вы выпиваете не больше 2 бокалов в день. Пиво - только не консервированное, в банках и бутылках, а в розлив, помогает повысить уровень "хорошего" холестерина, но только если выпивать его не больше двух кружек ежедневно. При этом надо помнить, что такое частое употребление алкоголя (пусть даже в небольших количествах) непременно вызовет привыкание. Так и передайте своей супруге!

Рис. Игоря КИЙКО

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО...

✔ В рекламе часто говорят, что маргарин полезнее масла, в котором много холестерина. Однако это не совсем так. Многие сорта маргарина химически изменены, так что они сохраняют способность не таять при комнатной температуре. Порой в них содержатся так называемые гидрогенетические и трансгенные жиры, а это может повысить у нас уровень "плохого" холестерина и понизить уровень "хорошего". Поэтому главное правило для любителей маргарина - читать, из чего он сделан.

✔ Кое-кто считает, что шашлык и мясо или рыбу-гриль есть полезнее, чем жареное. Печально, но канцерогены возникают и при жарении шашлыка, и при обычной жарке на сковороде. Вообще все, что приготовлено при высоких температурах, нельзя назвать здоровой едой. А пареное и вареное - увы, не так вкусно. Компромисс - тушить овощи или мясо: очень недолго обжарить в растительном (лучше оливковом) масле, а затем долить соус на основе жидкости (например, соевый соус, лимонный сок и вода). После этого накрыть сковороду или кастрюлю крышкой и дать продуктам готовиться на "жидком пару".

✔ Многие ошибочно полагают, что свежие овощи лучше замороженных. Да, при разморозке овощи теряют часть своих полезных свойств. Но не столько, сколько их обычные, свежие собратья, которых долго везут в ящиках и контейнерах из каких-нибудь Испаний или Бразилий, а потом еще долго "маринуют" на полках магазина.


Фото Эдуарда КУДРЯВИЦКОГО

Почему нельзя есть на ночь

Ничего не могу с собой поделать: очень хочу кушать вечером. Наедаюсь (днем я ем не много), а через полчаса-час неумолимо клонит в сон. Не могу сказать, что у меня проблемы с весом или со сном. Так почему же "ночной жор" считается таким вредным?

Алина К а р и м о в а, Елань

МНОГИЕ специалисты согласны с тем, что ужин лучше отдавать врагу, а завтракать за двоих, не отказывая себе в легком обеде. Ведь для чего необходима еда? Для энергии. Энергия эта расходуется в течение дня. А вот для сна она не нужна, и вообще глупо поглощать половину суточного энергозапаса вечером. Но с утра у многих нет аппетита. А вы и не ешьте, как только проснетесь! Диетологи считают, что сначала лучше окончательно "выйти из спячки", а потом съесть яйцо всмятку или вкрутую с куском хлеба из муки грубого помола либо мюсли с йогуртом или молоком.

Отравление... водой

Жена зовет меня водохлебом. Но ведь водой не отравишься, так в чем проблема?

Алексей Ц е п л я й к и н, Мичуринск

В ДЕНЬ нам надо около двух литров воды. Но если сразу выпить целое ведро, наступит настоящее водяное отравление. Клетки "распухнут", заболит голова, а скорее всего, просто вырвет. 3-4 литра - это уже очень много. Давайте пожалеем свои почки!

Из рекламных объявлений

- *Алкоголь - причина пожара. Прячьте спички от детей.*
- *Аудиопрокат видеокассет.*
- *Бальзамирование умерших. Профессионально. Чем раньше вы обратитесь, тем качественнее можно выполнить работу.*
- *Банк "Тампакс", мы ваши месячные превратим в годовые!*
- *Бесплодие. Гарантия.*
- *Блондинка, в душе 18, на вид 27, по паспорту 36.*
- *Боксер-профессионал разукрасит любую морду под хохлому.*
- *Бульдозерист 6-го разряда ищет работу на дому.*
- *Бывший прокурор ищет работу. Интим не предлагать.*
- *Быстро, без операции, за разумную цену изменим Ваш пол и возраст. Паспортный стол.*
- *В районе вокзала зарегистрирован подземный толчок. Вход платный.*
- *В магазин "Полкан" поступили в продажу офицерские погоны по цене 150 рублей за погонный метр.*
- *В нашем фирменном овощном магазине новогодний сюрприз: каждому покупателю - бесплатно по репе.*
- *В продажу поступили ковры-самолеты. По внешнему виду они ничем не отличаются от обычных ковров, а по цене - стоимость обычных самолетов.*
- *В районе парка Горького потерялся ротвейлер, мальчик. Очень хочет стать мужчиной. Будьте осторожны!*
- *В связи с ремонтом столовой пищу принимать через задний проход.*
- *В спортзале: "Без мата лазить по канату запрещается".*
- *В строительную компанию, занимающуюся строительством небоскребов, требуются летчики-испытатели.*
- *В хорошую семью для полной гармонии требуется урод.*
- *В центр дрессировки диких животных требуются 3-4 опытных дрессировщика, ежемесячно.*
- *Ввиду того, что идет ремонт парикмахерской, укладка женщин будет производиться в мужском зале.*

Отмечаем в январе - июне

1-2 января	Новый год
7 января	Рождество Христово
12 января	День работников прокуратуры РФ
13 января	День российской печати
21 января	День Инженерных войск РФ
8 февраля	День российской науки
10 февраля	День дипломатического работника
15 февраля	День памяти воинов-интернационалистов в России
23 февраля	День защитника Отечества
8 марта	Международный женский день
13 марта	День работников геодезии и картографии
15 марта	Всемирный день прав потребителя
20 марта	День работников торговли, ЖКХ и бытового обслуживания, День Земли
23 марта	Всемирный метеорологический день
27 марта	Международный день театра, День Внутренних войск РФ
2 апреля	День единения народов России и Белоруссии, Международный день детской книги
3 апреля	День геолога
7 апреля	Всемирный день здоровья
10 апреля	День Войск противовоздушной обороны РФ
11 апреля	Международный день освобождения узников фашистских лагерей
12 апреля	День космонавтики
18 апреля	Международный день охраны памятников и исторических мест
24 апреля	Международный день солидарности молодежи, Всемирный день породненных городов
26 апреля	День памяти погибших в радиационных авариях и катастрофах
30 апреля	День работников пожарной охраны
1-2 мая	Праздник Весны и Труда
3 мая	Всемирный день свободы печати
7 мая	День радио
9 мая	День Победы
15 мая	Международный день семьи
18 мая	Международный день музеев
24 мая	День славянской письменности и культуры
27 мая	Общероссийский день библиотек
28 мая	День пограничника
29 мая	День химика
1 июня	Международный день защиты детей
5 июня	Всемирный день охраны окружающей среды
6 июня	Пушкинский день России
8 июня	День социального работника
12 июня	День России, День работников текстильной и легкой промышленности
19 июня	День медицинского работника
25 июня	День изобретателя и рационализатора
26 июня	Международный день борьбы с наркоманией
27 июня	День молодежи в России

АРГУМЕНТЫ И ФАКТЫ

Н. ЗЯТЬКОВ - главный редактор,
Д. ИВАНОВ - генеральный директор

Адрес редакции и издателя:
101000, Москва, ул. Мясницкая, 42.

«АиФ. Энциклопедия жизни».
Редактор выпуска - Ю. ТУТИНА
Художник - А. ДОРОФЕЕВ
Над выпуском работали - А. БЕЛЯЕВ, А. БЕЛЯКОВ, Ю. БОРТА, А. ДАНИЛОВА, О. ДЮБАНКОВА, М. КАКТУРСКАЯ, А. КРАШАКОВ, С. ОСИПОВ, Е. ПИЛИКИНА, Е. СЕМЕНОВА, В. СИВКОВА, А. ФИШМАН, В. ХЕСИНА, М. ЧИЖОВ

Телефон для справок - (095) 923-35-41
Телефон отдела рекламы - (095) 925-58-62, 928-71-54
Телефон отдела подписки - (095) 928-71-54

Подписано в печать 12 октября 2004 г.
Формат 60×84/16. Объем - 8 п. л.
Бумага газетная.
Общий тираж 1 539 540 экз. Бесплатно.
Отпечатано с готовых диапозитивов.
Заказ № 2937. Типография - ОАО «Молодая гвардия», ООО «УМОП»



ВСЕ О ЖИЗНИ ЗНАМЕНИТОСТЕЙ
СУПЕР ЗВЕЗДЫ
истории любви и успеха
Жизнь и смерть Индиры Ганди стр. 16
Любимые женщины Марчелло Мастроянни стр. 40
Следующий номер выйдет 2 ноября
ЕДИНСТВЕННАЯ НАСТОЯЩАЯ ГАЗЕТА ДЛЯ ВЛАДЕЛЬЦЕВ ДОМОВ, САДОВ И ОГОРОДОВ
ВАШИ ПОМОЩНИКИ
БУРЕНИЕ
АиФ НА ДАЧЕ
СПЕЦВЫПУСК: ВСЕ ТАЙНЫ
КТО УБЕРЕЖЕТ ДЕТСКИЕ ПОЧКИ
ЗДОРОВЬЕ Аргументы и факты
Газета в газете
ЛЕКАРЬ
ЧИТАТЕЛИ «АиФ» - ЖЕРТВАМ БЕСЛАНА
Н. ПЕТРАКОВ
Россиянин должен получать 35000 рублей
К. НАЙТЛИ
С клеймом самой сексуальной
Г. КУЦЕНКО
Жизнь в «состоянии сумасшествия»
№ 40 (1249) Октябрь 2004 г.
Наш адрес в Интернете: WWW.AIF.RU
АРГУМЕНТЫ И ФАКТЫ
ВАША ГАЗЕТА
10 руб.
ТВ-ПРОГРАММА, КРОССВОРД, КОГДА ПРИДЕТ ЭПИДЕМИЯ ГРИППА
Человек в цифрах
Мутации по рации
Матрица челюсти
ВНИМАНИЕ!
Кому нельзя ставить спираль
(Гинекология в вопросах и ответах)
ВЫИГРАЙ ПОЕЗДКУ НА ДВОИХ В ЕГИПЕТ
Дочки-Матери
РЕЦЕПТЫ ЖЕНСКОГО СЧАСТЬЯ
ПОЛЕЗНАЯ ТЫКВА
СВЕТЛАНА СОРОКИНА:
«ДОЧЬ СДЕЛАЛА МЕНЯ СЧАСТЛИВОЙ»
Конец нефтяной цивилизации.
ПОДПИСКА НА «АиФ. ДОЛГОЖИТЕЛЬ» - ЛУЧШИЙ ПОДАРОК ВАШИМ РОДИТЕЛЯМ!
ДОЛГОЖИТЕЛЬ
сентябрь 2004 г. № 17
я люблю тебя, жизнь
ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ:
Готовьте печки и валенки
«Вот умрут старики, тогда заживем...»
Говорим - язва, подразумеваем - рак
Любви и нежности хватало на всех
Кронштадтский батюшка
Каждому свой марафон
Человек со многими именами
СТАНЬ ГЕРОЕМ РЕАЛИТИ-ШОУ «ЖИВОЙ ЖУРНАЛ»
ТВОЙ КУРС TEENS
«БАНДА» ПРОТИВ НАРКОТИКОВ
НОВАЯ ДЕВУШКА ТИМАТИ
ФИНГЕРБОРД
ДОСКЕРОВ
4 ПОСТЕРА
СУПЕРФИШКА ГОЛАЯ ФАБРИКА



Не успев закончить работу над этим номером
"Энциклопедии жизни. Полезные советы "АиФ",
мы приступили к работе
над следующим выпуском.
Весной его бесплатно получат
все оформившие подписку на "АиФ"
на первое полугодие или весь 2005 год.
Желая сделать новое издание
максимально информативным и полезным для вас,
мы призываем присылать свои вопросы
для готовящегося выпуска по адресу:
101000, Москва, ул. Мясницкая, 42.
Редактору отдела писем "АиФ" Юлии Тутиной.
И чтобы не пропустить
ответы на свои вопросы, спешите на почту
и подписывайтесь на "АиФ"!